1926 25/5/1926

કુદરતી ઇલાજોની હારમાળા

(નં૦ ૧)

Reg. No. 26

કબજીયાત

તેનાં કારણો

અને

તે મટાડવાનાં કુદરતી ઇલાજો.

([illegible])

જેમાં "એનીમા ફ્લેશીંગ" યાને આંતરડાંને પાણીથી

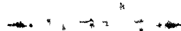
ધોવાની સમજ પણ સમાવી છે.

પ્રગટકર્તા—

એ. પી. મોહન

તંદુરસ્તી કાંઈ (દવાના) બાટલામાં હોતી નથી

આ માટે, ખુદ એલોપથીનાં શિક્ષક અને ઓક્ષફર્ડની કોલેજનાં ઉસ્તાદ, અને દવાઓનાં મહાન સત્તાધિકારી ગણાતા પ્રોફેસર વિલ્યમ ઓસલર શું કહે છે તે વાંચો.



'But the New School does not feel itself under obligation to give any medicine. Of course there are still many cases where the patient or the patient's **friends must be humored by administering** medicine or alleged medicine where **it is not really needed** .. . ... but the change is great.

'The Modern Treatment of disease relies very greatly on the so-called Natural Methods, Diet and Exercise, Bathing and Massage, in other words giving the natural forces the fullest scope by easy and thorough nutrition, increased flow of blood and removal of obstructions to the excretory systems or the circulation in the tissues.

Now in **Typhoid Fever, rarely medicine is given.** There was but one conclusion to draw that **most Drugs had no effect** whatever on the **diseases for which they were administered**. And adds—"**He is the Best Physician, who knows the Worthlessness of Drugs.**"

વૈદકની નવી નિશાળ હવે દવા આપતી નથી .. ..અલબત્ત થોડાક એવા દાખલા હશે કે જ્યાં, દરદીના મિત્રોનું મન મનાવવા ખાતર (ઓસડગોસડ) દવા અપાય છે, કે જેની તેને મુદ્દલે ગરજ હોતી નથી ....ટાઈફોઈડ અને એવી તાવોમાં, દવા જરાએ વપરાતી નથી—એ પરથી એજ નિર્ણય થાય છે, કે ઘણી ખરી સઘળી દવાઓ, જે અપાય છે, તેઓ દરદ ઉપર જરાએ અસર કરતી નથી—છેવટે તે પ્રોફેસર ઉમેરે છે:—

"તે ડાક્તરજ ઉત્તમ વૈદ્ય છે કે જે દવાઓનું નિર્થકપણું જાણે છે"

Natur-cure system series.

કુદરતી ઇલાજોની હારમાળા (નાં૦ ૧)

કબજયાત

તેના કારણો અને કુદરતી ઇલાજો.

(વધારા સાથની ત્રીજી આવૃતિ.)

જેમાં "કોલન ફ્લેશીંગ" યાને આંતરડાંને પાણીથી
ધોવાની બાબદ પણ સમાવી છે.

(હજારો લોકોએ ફાયદા મેળવ્યા છે.)

કીધા છે કુદરતે ઇલાજો તમામ,
ન લેશો કદી દવાઓનું નામ;
લઈ આ ઉપાયો કરો દીલ ખુશાળ,
મટાડો તમારા દરદની જંજાળ;
કરો ત્યારે ઝેરી દવાઓને દુર,
રહો તનદુરસ્ત સદા ભરપુર.

(અમેરીકાનાં "ફીઝીકલ કલ્ચર" નાં અનુભવથી)

પ્રગટકર્તા—જે. પી. માદન.

હેલ્થ કલ્ચર ડીપો—સાંટાક્રુઝ

મૂલ્ય આણા ૦-૧૨-૦



—Printed by—

Chunilal Amichand Zaveri at
Shri Natvar Printing Press, Sangvi Sadan,
Sandhurst Road, BOMBAY No. 4

—Published by—

Byramji Pirojshah Madon at Health Calture
Depot-Santacruz—Bombay.



પ્રસ્તાવના.



જો દુનિયામાં એક એવી પીડા હોય કે જે માટે સામાન્ય લોકો ફરયાદ કરતાં હોય, અને જે મરદ તથા ઓરત બન્નેને એકસરખી લાગુ થયેલી હોય તો, તે ખરેજ **કબજ્યાત** ની વ્યાધી છે. એક યા બે દીવસ અથવા કેટલાક દાખલામાં તો તેથી પણ વધુ દીવસો સુધી ઝાડો ન થાય એ બિના એટલી તો સાધારણ હોય છે લોકો તેની કશીએ દરકાર કરતાં નથી. આપણે ઘણાકોને બોલતાં સાંભળીએ છીએ કે, "એમાં તે શું છે? આમ તો હમારા મીત્રો સગા સ્નેહીમાં પણ ઘણા છે કે જેમને પણ કબજયાત થાય છે છતાં સઉ કોઈ તંદુરસ્ત! ફરતા હરતા રહેલ છે, ત્યારે એમાં ચિંતા કરવા જેવું શું છે? કાંઇક જોલાબ લેવાથી યા અમુક પીલ્સ ખાઈ લેશુ તો સઉ ઠીક થઇ જશે" આમ માની લેઇ પોતાનું ગાડું ગબડાવતા હોય છે.

આ અનિયમીતપણુ ચાલુ થયા કરવાથી તેમને કાંઇ ને કાંઇ નહાંની ફરીયાદો તો ઉઠવા પામે છે, છતાં તેઓ પોતાને સવાલ કરતાં નથી કે આમ શા માટે થતું હશે? જ્યારે કાંઇક ગંભીર પ્રકારનું દરદ તેમને થઇ લાગે છે, અને અઠવાડીયા કે મહીનાંઓ સુધી તેમને બીછાને પડી ખમવુ પડે છે ત્યારે, અને ત્યારેજ દશમાંથી એકાદ બે મનુષ્યને કાંઇક ભાન થાય છે કે આ બધી પીડાકારીનું મુળ તે મારી કબજયાત છે.

એક વાત સઉ કોઇએ ગોખી રાખવાની છે કે **સારી તંદરોસ્તી માટે આપણને દીવસમાં એક યા બે ઝાડા સંતોષકારક રીતે થવાજ જોઇએ.**

ત્યારે આ કબજયાતની—કહાંણી વિષે સામાન્ય લોકને જાણીતા કરવા, તેના કારણો સમજાવવા અને તેમને દુર કરવાના કુદરતી ઉપાયો કયા કયા યોજવા, કે જેથી તેઓ નજીવી ગણાતી પણ ખરેખર તો જીવલેન વ્યાધીથી બચવા પામે અને હમેશા સુખશાંતી ભોગવતા રહે એવા હેતુથી આ પુસ્તક બાહેર પાડયું છે.

લી૦ સર્વેની તંદુરસ્તીનો હીતેચ્છુ,

બે. પી માદન.

સાકળીયું.

	પાનું.
કબજીયાત—મનુષ્યની સાધારણ ફરયાદ	૧
પાચણ ક્રિયાનાં અવયવો. (ચીત્રો સાથે)	૩
આતરડામાં કચરો ભેગો થવાથી શું થાય છે?... ...	૪
ડાક્ટરો તેની ખરાબી વિષે કાં નથી જાણતાં?	૭
ન્યુયોર્કનું "મેડીકલ બ્રીફ" તે માટે શું કહે છે? ...	૧૦
ભરનાર મેકફેડનનાં અનુભવો; દરદ એકજ છે, તેનું મુળ કબજ્યાત	૧૪
જોલાબ માટે ગોળી—દવા ખાવાથી નુકશાન થાય છે ...	૧૭
કબજ્યાત અને સ્ત્રીજાતીની પીડા તે વીષે એક ડાકટરેજ કહેલી કહાણી	૧૯
કબજયાત નો સઉથી પહેલો ઇલાજ—તેનાં પાંચ પગથીયાં ...	૨૫
કબજ્યાત માટે ખાસ કસરતો કરવાની જરૂર	૩૨
કબજ્યાતનો તાત્કાલીક રામબાણ ઇલાજ...	૩૪
પ્રો૦ "મેચનીકોફ" આંતરડાં માટે શું કહે છે?—તે એક ભયંકર જર્મોને પેદા કરવાવાળી જગ્યા છે ...	૩૭
ઇન્ટરનલ બાથ તે શું છે?—તે માટે સઉથી ઉત્તમ ઓજાર.	૪૦
જે. બી. એલ. કાસકેડ છે, તેના કારણો	૪૪

ચીત્રોનું લીસ્ટ.

મનુષ્યનાં પાચનક્રીયા કરવાવાળા અવયવોનું ચીત્ર ...	
આંતરડાઓનું ચીત્ર	૪૧
જે. બી. એલ. કાસકેડ	૪૫
કબજ્યાતની ખાસ કસરતોનાં ચીત્રો.	૫૨

મનુષ્યના પાચન ક્રિયાના અવયવો



Digestive Organs of Man.

1 Esophagus or Gullet.
2. Cardiac end Stomach.
3. Pyloric end Stomach.
4 Duodenum or Second Stomach.
5. 6. Small Intestines. Cæcum.
7* Vermiform appendage of Cœcum.
8. Ascending Colon.
9. 10. Transverse Colon.
11. Descending Colon.
12. Sigmoid Flexure, the last curve of the Colon.
13. Rectum. 14. Anus.
15 Lobes of the Liver.
16. Hepatic Duct.
17. Cystic Duct. 18. Gall bladder
19. Common Bile Duct.
20. Pancreas, the gland which secretes the pancreatic juice.
21. Pancreatic Duct entering the Duodenum.

૧. અન્ન જવાની નળી માર્ગ. ૨. હોજરીનો ઉપલો છેડો અથવા મોહ. ૩. નીચલો છેડો.
૪. હોજરીને છેડે આવેલી નાની નળી.
૫, ૬. નાનાં આંતરડાંના વિંટા (ગુંચળું)
૭ "કેકમ" (મોટાં આંતરડાના ડાબી બાજુના છેડા.) ૭* "કેકમ" ના નાનો બાહેર નીકળી આવેલો ભાગ, જેને "એપેનડાઈસીસ" કહે છે તે
૮. મોટા આંતરડાનો ઉપર ચડતો ભાગ.
૯. ૧૦ મોટા આંતરડાનો આડો પડેલો ભાગ.
૧૧. મોટા આંતરડાનો નીચે ઉતરેલો ભાગ.
૧૨. મોટા આંતરડાનો છેલ્લો વાંક વળ, જે સફરામાં જાય છે તે.
૧૩, ૧૪. ગાંડ અથવા મળદ્વાર.
૧૫, કાળજુ (લીવર)
૧૬. "હીપેટીક" નામની નળી (રગ-નસ)
૧૭. "સીસ્ટીક" નામની બીજી નળી.
૧૮. પિત્તાશય (પીત્તની કોથળી)
૧૯ સામાન્ય પિત્તની નળી.
૨૦. ખાધેલું પાચન કરવાના રસની કોઠળી
૨૧. પાચન ક્રીયાની બીજી કોઠળી.

HEALTH FOODS & ARTICLES.

માદન, હેલ્થકલ્ચર ડીપોમાં

રાખવામાં આવતા

તનદોરસ્તી માટેના ખોરાકો, ઓજારો વિગેરે.

Postum "**પોસ્તમ**" ઘઉંમાંથી બનાવેલી કાફી—સાધારણ ચાહ-કાફીની ગરજ સારે છતાં **તેમના** જેવુ નુકશાન ન કરે-એ જાતની પેકીંગમાં ૫૦ કપનું તીન કી. રૂ. ૧-૦-૦; ૧૦૦ કપનું તીન કી. ૧-૧૪-૦

ડા૦. કીલોગની " બેટલક્રીક " સેનેટરીયમ ફુડો-ખોરાકો

Protose Vegetable Meat " **પ્રોતોઝ** " એ શુદ્ધ વન્સ્પતીમાંથી બનાવેલું માંસનાં જેવા સ્વાદ-આરમ; ૧ રતલી તીનની કીં. રૂ. ૨-૧૨-૦ ૦॥ રતલી તીનની કીં. રૂ. ૧-૮-૦.

Paralax— "**પેરેલક્ષ**" કબજીયાતને દુર કરવાની જાણીતી દવાઇ-ખોરાક,- આંતરડાનાં ઝેરોને સાફ-સ્વચ્છ કરેછે. કીં. રૂ. ૬-૮-૦. તથા

Bran Biscuit—**બ્રાન યાને થુલાંની** બનાવેલી સ્વાદીષ્ટ બીસ્કીટ-કબજીયાત **માટે** ઘણી અકસીર કી. ૧] રતલના રૂ. ૨-૪-૦.

Grape-Juice—" **ગ્રેપ-જુસ** " કેલીફોરન્યાનો ઉત્તમ દરાખનો રસ,- પાઇન્ટ રૂ. ૨-૪-૦, મોટી બાટલીના રૂ. ૪-૪-૦

Inner-Clean-**ઇનરકલીન-એ** પ્રોફેસર આરનોલ્ડ એહેરેટે બનાવેલો સુગંધી વનસ્પતીનો પાઉડર છે, જે આંતરડાંઓને, તદન સ્વચ્છ કરી ઝાડો લાવે છે—પાકેટ એકના રૂ **૨-૪-૦**.

Marmite—"**મારમાઇટ-વેજીટેબલ**"—માંસની ગરજ સારે તેવો તનદોરસ્તી માટે તદન વન્સપતીમાંથી બનાવેલો—ગાઉટ-રૂમેતીક- વગેરે માટે ઉત્તમ, ૮ આઉંશ બાટલી રૂ. ૨-૧૪-૦ રતલી ૧૧ ની રૂ. ૫-૪-૦

Peerless Muscle Builder " **મસ્લ બીલ્ડર** " કસરતો કરવાનું સ્ટીલના કમાણનાં ઓજારો, લાઇટ રૂ. ૧૪-૮-૦—મીડીયમ ૧૬-૦-૦ હેવી, ભારે, રૂ ૧૮]

Breath-Rite—" **બ્રીધ-રાઇટ** " નાંખમાં ખામી હોય, નાંખવાટે દમ લેવામાં મુશકેલી હોય તે સુધારવાનો અને ખરી રીતે સ્વાસ લેવાને બની શકે તેનું ઓજાર માત્ર નાખ ઉપર ચશમાની પેરે પેહેરવાનું છે કીં. રૂ. ૮-૮-૦.

યુસોલાઈન-હેરઓઇલ-ક્રીમ વગેરે.

Usola Hair Oil "**યુસોલા ટોનીક હેર ઓઈલ**" વાળ માટે ઉત્તમ બાટલી રૂ. ૨-૦-૦.

Usola Cream "**યુસોલા ક્રીમ**" દાઝી ગયેલી ચામડી, ગરમી, ખીજવાદ વગેરે ઉપર ઠંડક આપનાર ઉત્તમ ક્રીમ બોક્ષની કીંમત રૂ. ૨-૪-૦.

Usoline Oil "**યુસોલાઈન ઓઇલ**" કબજીયાતને તોડવા ને ઝાડો સાફ લાવવાની ગુણકારક તેલ, તદન સ્વાદ વગરનું, ચોખું-મોટી ૧૬ આઉંસની બાટલીનાં રૂ. ૪) નાની બાટલીના રૂ. ૨-૦-૦.

Nulife Shoulder Braces "**ન્યુલાઇફ**" પેહેરણ-જે કમરને સીધી રાખવાને **અને છાતીને** પહોલી રાખવા માટે ઘણુંજ ઉપયોગી; છે-બહીનાં દરદીઓ માટે ખાસ અમુલ્ય કીંમત રૂ. ૮) થી **૧૦** સુધી.

Nulife Abdomen Belt પેટના પટા, જાડા મરદો તથા ઓરતો માટે, પેટ તથા કમર ઉપર બાંધવાનો પટો-એથી પેટ ઓસરે છે, અને કમરને બહુ તાકાત **મળે** છે કીં. રૂ. ૧૨-૮-૦ થી રૂ **૧૫)** સુધી.

Massage Rollers ડા૦ ફોરેસ્ટના મસાજ (ચંપી) કરવાના રોલરો શરીરના દરેક ભાગ; માથું, મોઢું, પેટ, કમર વિગેરે ઉપર **મસાજ** કરવાના જુદી જુદી સ્ટાઇલના રોલરો કીંમત રૂ ૮ થી કરી રૂ. ૨૫.

Knickerbocker Spray Bath Brush "**નીકર બાકર બ્રશ**" ફક્ત નળના મોંઢા ઉપર લગાડી ઠંડા પાણીનો શોવર બાથ ગમે તેમ દીલ ઉપર લેવાનું સાદુ પણ અમુલ્ય ઓજાર કીંમત રૂ. ૧૨,—વરસો સુધી ચાલશે

Sterling Pain Relieving Lamp "**અમેરીકન પેન રિલિવિંગ લેંપ**" હરેક પ્રકારના થતાં દરદો ઉપર વીજલીક ગરમી આપી, દરદને દુર કરનાર અતી ઉપયેગી લેમ્પ, હાથમાં લઇને સેક કરવાનો એનું ચીત્રવાળું લીસ્ટ તથા ભાવતાળ મંગાવો.

Dr. Mayer's Salve "**ડા૦ મેયરનો મલમ**" ગરમીનો (પરમો ટાકી) દરદો માટે અકસીર દવા તથા પાઇલસ તેમજ ચામડીની વ્યાધીઓ માટે ઉત્તમ ઇલાજ કીં. એક બોક્ષના રૂ. ૫—૦—૦

હમારૂં અંગ્રેજી સચિત્ર કેટલોગ મંગાવો. કીંમત ૮ આના વી. પી. જુદી

જે. પી. માદન હેલ્થહોમ—સાન્તાક્રૂઝ.

પ્રખ્યાત "આઈરીશ"

મેકલીન્ટન, વેજીટેબલ સોપ

Mclinton Vegetable Soap

શુધ્ધ વનસ્પતીમાંથી બનાવેલા, રાંધ્યી તેલ યા ચરબીનો ભાગ નહી, ૭૦) વરસના જુની પ્રખ્યાત આઇરીશ સોપ બનાવવા વાળી પેઢીનાં સાબુ હમો--ચાલુ સ્ટોકમાં રાખીએ છીએ.

મેકલીનટન રૂ. ૧—૮—૦ શીલા રૂ. ૨)

દરેક બોક્ષ (ત્રણ-ગોટી)ના.

Dr. Tyrrell ડા૦ તીરેલનાં ઓજારો

J. B. L. Cascade "**જે. બી એલ. કાસકેડ**" સઘળાં દરદોનું મુળ કાઢનાર વગર દવાએ સાજુ' કરનાર ઉત્તમ ઓજાર,—સાધારણ કબજીયાતને તુરત દુર કરી દરેક તીક્ષણ દરદ વેળા "ઇન્તરનલ બાથ" યાને આંતરડાંતે પાણીથી ધોઈ કાઢવાથી દરદીને તાત્કાલીક રાહત મળે છે, તેમજ જલદીથી સાજુ' કરનાર, સસ્તુ, સરળ, અજાયબ જેવું ઓજાર–માત્ર કોથળી ઊપર બેઠા કે પાણી અંદર લેવાય છે. અસલ કીમત રૂા. ૫૭ હાલ મા રૂ. ૪૫ એની વીગતની ચોપડી "તન્દોરસ્તી મેળવવાનો બાદશાહી રસ્તો" મુફત મળશે.–

ડા૦ તીરેલના બીજા કીમતી ઉપાયો

Dr. Tyrrell's Catarrh Balm "**કેટાર બામ**" સરદી, સલેખમ, ઇનફ્લુએન્ઝા માટે નાક વગેરે ઉપર લગાડવાનાં મલમ—કીંમત બાટલીના રૂા. ૪–૮–૦

Dr. Tyrrell's Pile Ease" ડા૦ તીરેલનો **હરસ તથા મસા**" ને રાહત આપવાનો **મલમ** તથા ઓજાર કી રૂા. ૪–૮–૦

Dr. Tyrrell's Antiseptic Inhaler "ડા૦ તીરેલના **એન્ટી-સેપટીક ઇનહેલર**" નાક વાટે બરાબર દમ લેવાનું ઓજાર વગેરે કીમત ૪–૮–૦ દબીના.

Dr. Tyrrell's—Health Soap" ડા૦ તીરેલનો **હેલ્થસોપ**" ચામડી માટે ઘણોજ ઉત્તમ બોક્ષ ત્રણના રૂા. ૨–૮–૦

Bath Mitt" **બાથ-મીટ**"નાહતી વેળા શરીરને ઘસવા માટે તથા સુકા બાથ લેવા માટે પહેરવાના મોજાઓ જોડી ... રૂા. ૬–૦–૦

એ. પી. માહન—"હેલ્થ હોમ", સાંટાક્રુઝ.

બે. પી. માદન કૃત

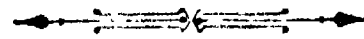
નેચર-કયોર સીસ્ટમ હારમાળા

કુદરતી ઉપચારોનાં અમુલ્ય પુસ્તકો.

દવાદારૂથી કંટાળેલાંઓ માટે આશીર્વાદ સમાન.

જેથી હજારોએ ગયેલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવી છે.
મંગાવી વાંચો-તમને પણ ઘેર બેઠાં તંદુરસ્તી મળશે.

કીધા છે કુદરતે ઈલાજો તમામ,
ન લેશો કદી દવાઓનું નામ;
લઇ આ ઉપાયો કરો દીલ ખુશાળ,
મટાડો તમારા દરદની જંજાલ;
કરો સઘળી ઝેરી દવાઓને દુર,
રહો તનદુરસ્ત સદા ભરપુર.



પ્રગટકર્તા—બે. પી. માદન.

" હેલ્થ હોમ "—સાંન્ટાક્રુઝ.

(બીજી આવૃતી છપાઇ છે)

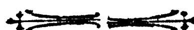
(દવા વગરનો ડાકટર—ભાગ ૨ જો)

અપવાસ

અથવા

મનુષ્યને થતાં દરદોનું જડમૂળ કાઢી શરીરને
રોગરહીત અને પવિત્ર કરવાનો, એકલો ખરો

કુદરતી ઈલાજ.



અપવાસની ઉત્પતી તથા ઇતિહાસ—તે કેમ, ક્યારે અને કેટલો
કરવો તેની વિદ્યાનુસાર (સાયન્ટીફીક) સમજણ;
અમેરીકા જેવા સઉથી આગલ વધેલા દેશમાં
તેનો થએલો બહોળો પ્રસાર—અને સેંકડો
માણસોના જાતી અનુભવો તથા
જાણવાલાયક અપવાસના હેવાલો
(ચીત્ર સાથે)

અમેરીકાનાં જગ પ્રસિદ્ધ
બરનાર મેકફેડનની નવી "ફીઝકટોપથી" નાં
અભ્યાસ તથા અંગત અનુભવથી મેળવેલાં
જ્ઞાનને સંવાદ
ચાલુ દુઃખથી પીડાતાં મનુષ્યોનાં લાભ માટે

લખનાર અને—પ્રગટ કરનારઃ—
બે. પી. માદન

કીંમત રૂ. ૨-૮-૦

હજારોએ ફાયદા મેળવ્યા છે.

(૬)

છપાઈ છે ત્રીજી આવૃતી.

"દવા વગરનો ડાકટર"

અથવા

તંદુરસ્તીની વિદ્યા.

(Science of Health)

દવાદારૂ વગર માત્ર
હવા પાણી કસરત—તથા ખોરાકની પરહેજી (અપવાસ) વગેરે
કુદરતી ઉપાયોથી તંદુરસ્તીની ખીલવણી કેમ થઈ શકે
તે માટે અમેરીકાના મહાન "ફીઝીકલ કલ્ચર"
ખાતાંની માહીતી આપનાર.

દવાદારૂથી કંટાળેલાં લોકો માટે અતી ઉપયોગી.

કીંમત માત્ર રૂ. ૧-૪-૦

પાંચમી આવૃતી છપાય છે.

"કબજયાત"

તેના કારણો અને કુદરતી ઇલાજો.

જેમાં "કોલન ફ્લેશીંગ" યાને આંતરડાંને પાણીથી ધોવાની
બાબત તથા કબજયાત માટે ખાસ કસરતો પણ ચીત્રો સાથે છે.

કીંમત ૦-૧૨-૦ આના.

(હજારો લોકોએ ફાયદા મેળવ્યા છે.)

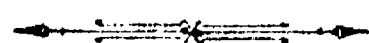
પ્રગટકર્તા—એ. પી. માદન.
હેલ્થ કલ્ચર ડીપો—સાંન્તાક્રુઝ

૧૨૮૦૮

કબજયાત

(મનુષ્યની સાધારણ ફરીયાદ)

તેના કારણેા અને કુદરતી ઈલાજો.



આજના કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં મનુષ્ય જાતને તરેહવાર રેાગેા ને દરદેા થવા લાગ્યા છે કે જેના નામેા વડીલ આપણે આગળ કદી જાણતા ન હતા; ડાક્ટરેા અને દવાઓ વધવા સાથે, દુ:ખ દરદેા પણ વધતાંજ ચાલ્યાં છે અને એ વાત કેાઇથી પણ ના પાડી શકાશે નહી.

એ બધાં દરદેામાં જો કેાઇક સઉથી વધારે સાધારણ થઇ પડેલી ફરીયાદ હેાય તેા તે **કબજયાત** છે—અને તે એટલી બધી સાધારણ થઈ પડી છે તેથીજ લેાકેા તે માટે બેદરકાર રહેલા છે. ઘણાકેા તેને તદન નજીવી ગણે છે અને તેથી આપણે વારેવારે બેાલતાં સાંભળીએ છીએ કે હમને કાંઇજ નથી માત્ર થેાડીક કબજ્યાત રહે છે, બાકી તેા તબીયત બધી રીતે ઠીક રહે છે. એટલે કે જાણે શરીરમાં નકામેા કચરેા પડ્યેા રહે છતાં તેઓ પેાતાને તનદેારસ્ત માણસ તરીકેજ ધારતાં હેાય છે, જ્યારે તેઓ બીચારાં જવલેજ સમજતાં હેાય છે કે આ **કબજ્યાત તે મનુષ્ય જાતને થતાં લગભગ સઘળાં દરદેાનું મુળ કારણ છે.**

અમેરીકાનેા જગજાહેરીતેા ફીઝીકલ કલ્ચરીસ્ટ યાને દવા વગર દરદેા સાજાં કરનાર અને કુદરતી ઉપાયેાથી તનદરેાસ્તી જાળવવાનાં ખાતાંઓનેા સ્થાપક બરનાર મેકફેડન કે જેના હાથે હજારેા નહી પણ લાખેા માણસેા સંપુર્ણ રીતે સુખશાંતી મેળવતાં થયા છે તે એક ઠેકાણે લખે છે કે કબજ્યાતથી હેરાન થતાં દરેક મરદ તથા ઓરતને જો હું રાહત આપી શકું તેા **માણસ જાતને થતાં દુ:ખદરદેાનેા પેાણેા ભાગ મટી જાય, કારણ કે કબજયાત અને તેથી ઉપજતાં દરદેા અને રેાગેા એજ માણસ જાતનું મેાટામાં મેાટું દુ:ખ છે.**

આ શબ્દો કાંઇ એકલા મેકફેડનનાજ નથી પણ કુદરતી ઉપાયોથી સાજા કરનારા ઘણા ડાકટરોએ વારમવાર ચેતવણીના અવાજે બાહેર પાડયા છે.

એ કબજયાતની પીડા વિષે લોકોજ એકલાં બેદરકાર રહેલા છે એટલુંજ નહી પણ ખુદ મેડીકલ વર્ગ પણ અત્યાર સુધી તેને નજીવી ફરીયાદ ગણતા હતા અને હજુર પણ તેમજ સમજવામાં આવે છે. પણ હવે કાંઇક રંગ બદલાયો છે અને મેડીકલ ડાકટરો કાંઇક જુદાજ મતો અને અનુભવો આપવા લાગ્યા છે, પણ આટલો લાંબો વખત નહી યાને સદીઓ થઇ ત્યાં સુધી મેડીકલ વર્ગ કબજીયાત માટે ઝાઝું લક્ષ આપતા ન હતો અને હમણા હમણાંજ કાં તેમનું મત બદલાયું છે?

એ વીષે એક મોટા મેડીકલ ડાકટરનોજ અનુભવ તમો સનમુખ મુકીશ જેથી મેડીકલ વર્ગના અભ્યાસ વીષે કાંઇક તમને નવુજ જાણવાનું મળશે—એ માટે કબજ્યાત શું છે, તે કયાં, અને કેમ થાય છે તેની થોડીક વીગત આપેલી વ્યર્થ જશે નહી.

ન્યુયોર્કની જાણીતી તીરેલ હાઇજિનીક ઇનસ્ટીટયુટનો વડો ડાકટર ચાર્લસ તીરેલ. એમ. ડી. દરદ વીષે કહેતાં લખે છે કે:—

દરદ માત્ર એકજ છે.

આ કદાચ અજાયબ જેવું લાગશે, કારણકે સામન્ય રીતે લોકોની મોટી સંખ્યા તો એવુંજ વીચારે છે કે દરદ ઘણી જાતનાં હોય છે અને દરેક અમુક દરદનું ખાસ જુદું કારણ હોય છે, અને મેડીકલ ડાકટરો પણ આ માન્યતાની સામે કાંઇ બોલતા નથી, પણ ખરૂં જોતાં દરદ માત્ર એકજ છે; જો કે તેના બહારના ચીન્હો (symptoms) જુદા જુદા દેખાય છે. પણ તેનું કારણ માત્ર એકજ છે, અને તે શરીરમાં ભેગો થયેલો વિજાતીય પદાર્થ (waste matter) કચરો છે.—આ કચરો ત્રણ વાટે બહાર નીકળે છે.

આ કચરાને બાહેર કાઢવા માટે કુદરતે શરીરમાં ત્રણ મુખ્ય સાધનો અથવા રસ્તા કીધા છે જે ફેફસાં, ચામડી અને આંતરડા છે, કે જે માંહેલાં છેલ્લાં (આંતરડા) સઉથી વધુ અગત્યના છે, કારણકે તેમનાથીજ

પાચન થયેલા ખોરાકમાંથી બાકી રહેલો કચરો બધો બાહેર નીકળે છે; જો આ નળી પોતાનું કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે તો બીજા દરેક પ્રાણીક અવયવોના કાર્યમાં હરકત થાય છે; અને તે ઉપરાંત આ ઝેરી તત્વનો ભીનાશ લોહીમાં એકત્ર થઇ જાય છે અને વધુ મકકમપણે શરીરમાં રહેવા પામે છે. આવી હાલતમાં જ્યારે એક મનુષ્ય ઠંડી હવામાં ખુલ્લો ફરવા જાય છે ત્યારે આ કચરો કાઢનારા અવયવોની સપાટીમાં લોહીની ગાંઠ (congestion) બંધાય છે જેથી કરી કચરો કાઢવાનું કાર્ય ઘહેવાર ઉપયોગીરીતે સઘળું ગુરદાઓ(kidneys)કે જેઓ અત્યારમાંજ કાર્ય કરતાં થાકી ગયાં હોય છે તેઓ ઉપરજ આવી પડે છે. જેથી વારંવાર જેને યુરીમીયાનું દરદ (યાને પીસાબનું ઝેર પેદા થઇ મરણ નીપજે છે તે થઇ લાગે છે.

ઘડીઆલમાં એક બારીક રેતીનો દાણો ભરાઇ જતાં તે હીલચાલ કરતું બંધ પડે છે તો આ સ્થુલ દેહમાં આટલા બધા ઝેરી કચરાઓ ચાલુ ભેગા થાય તો પરીણામ શું આવે ? એક ગ્રેનનો હજારમો ભાગ તોલાઇ શકાય એવી સરસ રીતે ગોઠવાયલાં ઘડીઆળના સંચાકામને, કાચના ઢાંકણથી ઘણી સંભાળથી બચાવી રાખવામાં આવે છે છતાં પણ હાથને લાગી ન શકે એવી બારીક ધુળથી તે હીલચાલ કરતું બંધ પડે છે, ત્યારે વિચાર કરો કે આ માણસાઇ સંચામાં ઝેરી કચરાઓ શરીરમાં પડી રહેવાથી ત્યાં કેટલો ઘસારો નિરંતર થયા કરતો હશે ? ત્યારે આ ઝેરી કચરાઓને બાહેર કાઢવાની અગત્ય તમને સહેલથી સમજી શકાશે. અહીયાં ત્યારે એક કોટલામાં દરદનો ભેદ રહેલો છે.

હવે આપણે જોઇએ કે, કચરો ભેગો થવાથી શરીર ઉપર શું અસર થાય છે, કેવી રીતે ત્યાં નુકશાનકારક અસરો થાય છે.

ખોરાક પાચન કરનારા અવયવોનું કાર્ય

(જુઓ એનુ ચીત્ર-સામે)

આ બાબદમાં બધો વહીવટ કરનારી ત્રણ રીતો છે. એક યંત્ર શાસ્ત્ર રૂપી યાને મીકેનીકલ (mechanical): બીજી વાયુરૂપી (gasious) અને ત્રીજી સોશી લેનારી (absorptive) જે માંહેલી છેલ્લી રીત સહુથી વધુ હાનીકારક ચીજ છે; પહેલાં મીકેનીકલ કાર્ય તપાસીશું

પેટમાં રહેલા ખાંચા (cavities) એ ઘણાં સુંદર રીતે કુદરતે ગોઠવ્યા છે કે જેથી ત્યાં રહેલા આંતરડાને પોતાનું ખાસ કાર્ય કરવાને સગવડ મળે; પણ ત્યાં રહેલા અવયવોમાંનું કોઇપણ જો અસાધારણ મોટા કદનું થયું તો ત્યા ગેરવ્યવસ્થા જરૂર થવાનીજ. હવે જ્યારે હોજરીમાં ખોરાક વળોવાઇ તે માવા જેવો બને છે, ત્યારે તે (હોજરીમાં) થી ખોરાક બાહેર પડે છે. ત્યાંથી "ડુઓડેનમ" યાને જેને બીજી નાની હોજરી તરીકે કહે છે તેમાં દાખલ થાય છે કે જ્યાં તે માવાને વધુ પ્રવાહી રસ કે જે લીવર વગેરેમાંથી આવે છે, તે રસ આવી મળે છે, ત્યારે ખોરાક નાના આંતરડામાં દાખલ થાય છે કે જ્યાંથી તે શરીરમાં (પોષણ તરીકે) શોશી લેવાય છે; તે વેળા તે તદન નરમ પ્રવાહી જેવો થયેલો હોય છે, જ્યારે તે આ નાના આંતરડામાં દાખલ થાય. છે, ત્યારે તેમાં રહેલાં પોષણકારક તત્વોને, "વીલી" નામના બારીક વાળ જેવી ચીજો કે જેથી આ નાનું આંતરડું ભરપુર હોય છે તે વાળો પોતાની અંદર ખેંચી લે છે અને તેથી જ્યારે આ બાવીસ ૨૨] ફીટ લાંબા આંતરડાંને છેડે ખોરાક આવી પુંગે છે, (કે જે પાંચન ક્રીયા કાયદાસરની થઈ હોય છે તોજ બનવા પામે છે) ત્યારે જે સઘળું શરીરને કીંમતી હોય તે સર્વ શરીરની અંદર શોશી લેવાય છે, બાકીનો ભાગ તે વિજાતીય પદાર્થ કચરો. (waste) હોય છે. આ કચરો મોટા આંતરડા (Colon) માં જાય છે કે જ્યાંથી તેને બાહાર કાઢવોજ જોઇએ.

કચરો આંતરડાંમાં ભેગો થઇ રહેવાથી શું થાય છે?

જો તે તુરતજ બહાર કઢાતો નથી તો પરીણામ એ આવે છે કે—તે કચરામાં રહેલું પ્રવાહી મોટા આંતરડાંની દેવાલો યાને પડમાં શોષઇ લેવાય છે કે જ્યાંથી તે ઝેરો લોહીમાં દાખલ થાય છે અને તેમ કરી આખા શરીરમાં લોહી મારફતે પ્રસરી જાય છે અને **કોલનમાં માત્ર નક્કર તત્વો (ગાંઠો) ચોટી બેસે છે.**

આ પ્રમાણે દીવસે દીવસ અને અઠવાડીયાને અઠવાડીઆઓ સુધીજ નહી પણ મહીના ઉપર મહીના સુધી ચાલુ કચરાઓ એકઠા થતા હોય છે, જેથી વારમવાર બને છે તે પ્રમાણે પેલા આંતરડા ફુલતાં જાય છે, યાને કદમાં મોટાં થતાં જાય છે; ડાકટર તીરેલ લખે છે કે, એવા પણ દાખલાઓ મેડીકલ દફતરોમાં નોંધાયલા છે કે જ્યાં આ એકઠા થયલા કચરાઓથી

ફુલાયલાં આંતડાઓને, ડાકટરોએ લીવરનો ઉપસાટ (Enlargement of the liver) કરી ઠોકી બેસાડયા છે એટલુંજ નહીં પણ સ્ત્રીઓના કેસમાં, કેટલીકવાર તો પેટનો ગર્ભ છે એમ પણ મતો આપવામાં આવ્યા છે. લંડનના એક સરજયને એવી એક કોલન કાપી કાઢેલી તૈયાર હાલતમાં "શો" તરીકે રાખેલી છે કે જેનો ઘેરાવો વીશ (૨૦) ઇંચનો જેમાં ત્રણ (૩) ગેલન જેટલો (fecal matter) કચરો હતો, અને એથી પણ વધુ ઝેરો એકઠા થયેલાના દાખલાઓ નોંધાયલા છે.

આ રીતે ઉપસેલી "કોલન" યાને પહોળાં થયેલા આંતરડાને લીધે પેટ માહુલા અવયવો સંકોચાઇને એકમેક ઉપર ચઢી જઇ રહેવાથી જે નુકશાન અને વ્યાધીઓ, જે દરદને બીમારીઓ થાય છે તેનું ધ્યાન કરવુ કેવળ અશક્ય છે.

પણ એકમેક સાથે દબાણ થવાનોજ કાંઈ એકલો ભય નથી મોટા આંતરડામાં કચરો ભેગો થવાથી નાનાં આંતરડામાંથી (ખોરાકની) વસ્તુઓ ત્યાં જઇ શકતી નથી, અને પરીણામે હોજરીમાં અઘટીત રીતે ખોરાક ભેગો થઇ રહે છે અને ત્યાં પડયો પડયો કોહવા–સરવા માંડે છે; જ્યારે હોજરીના ઉપાસટથી તેમજ આંતરડામાં પડી રહેલા કચરાનાં તે ઉપર દબાણ થયાથી ત્યાં રહેલા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) ઉપર દાઝ બળવા માંડે છે જેની વેદનાં નહી વર્ણવી શકાય એવી રીતની હોય છે.

પણ આ તો ફક્ત નક્કર ચીજોથી થતા નુકશાનની વાત થઇ, પરંતુ એલીમેંટરી કેનાલમાં વાયુરૂપી (gaseous) તત્તવોના ભેગા થવાથી શું અસરો થાય છે તે હજુર સુધી મેડીકલમેનોને સંપુર્ણ રીતે સમજાયુ નથી, પણ જે સીધી અસરો પેલા ફુલાવા સાથે દેખાય છે અને તે પછી ખોરાક ખાધા પછી જે ત્રાસદાયક વેદના થાય છે, તે ક્રમભાગ્યે આપણને સારી રીતે જાણીતું છે. વાંચનારને કહેવાની કાંઇ જરૂર નથી કે ઓરગેનીક (organic) પદાર્થો જ્યારે પેટમાં સરવા માંડે છે ત્યારે તે માંહેથી જે વાયુઓ (gases) નીકળે છે તેના પરીણામો એકસરખાજ ખરાબ આવે છે કે જે માટે આ કચરાથી ભરાયલાં આંતરડાઓ ઘણુ સારૂં સાધન પુરૂં પાડે છે. આ વાયુરૂપી પદાર્થો જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં રહે તો શરીરમાં શું હેરાનગતી કરે તે માટે હાલ તુરત તો

માત્ર કલ્પણાના અને વિચારોજ થાય છે. વાયુની ઉપસવાની શકિતની વાત એટલી તો જાણીતી છે કે તે ઉપર નુકતેચીની કરવાની જરૂર નથી પણ જે જોશથી તેઓ આંતરડાની દીવાલોને અથડી તેને ઉપસાવે છે તે ઉપરથી વગર અટકલે આપણે નિશ્ચય ઉપર આવી શકીએ કે તે જોશ પ્રાણીક અવયવો સામે આવ્યાથી નુકશાન સીવાય બીજુ કશું પરીણામ આવી શકેજ નહી.

(અંતરગળ) હરન્યાનો રોગ, સ્ત્રી જાતીનાં ભીતરનાં (utterine dieplacement) ગર્ભસ્થાનના ફેરફારો આ અત્યાર સુધી નહી પીછાનેલા કારણ (કબજ્યાત) માટે હોય એ કાંઇ નહી બનવાજોગ હોય એવું નથી. આ આંતરડાના ઉપસાટથી, તેમની પડોશનાં અવયવોના રચકણો (tissnes)માં તેઓ દાખલ થાય છે, તે તો પુરવાર થયેલી વાત છે અને તેથી આ વાત તદન કલ્પી શકાય તેવી છે કે આ પ્રમાણે લોહીની મારફતે, નર્વસ સીસ્ટમ ઉપર થતાં દબાણનું કાર્ય, ઘણી ઘણી જાતનાં દરદોનું મુળ હોય–

આ બધા કરતાં જે વધુ નુકસાન થાય છે તે, જેને ડાક્ટરો ઓટો-ઇનટોકશીકેશન (auto-intoxication) યાને પોતાની મેળે ઝેરી બનવાનું કાર્ય કહે છે તે છે, કે જે પેલા કચરાઓનું લોહીમાં પસરી જવાથી થાય છે તે સઉ કરતાં વધુ ગંભીર લક્ષણ છે. લોહી એજ જીંદગી છે. તે માંહેથી આખી સીસ્ટમનાં નવાં તીસ્યુઓ બાંધવા માટે જોઇતી ચીજો મલે છે, અને એક અસ્વચ્છ (ઝેરી) થયલાં લોહીના પ્રવાહમાંથી ખરૂં તનદરોસ્ત શરીર બંધાવું કેવળ અશક્ય છે કે જે આપણે આગળ જોઇ ગયા. એ કચરાઓ પરદેશી ચીજો છે, માટે તેઓ સઘળા ઝેરોજ છે અને એ હાલતમાં કેલન બીજી તરેહવાર જાતના ઝેરોને ઉત્પન્ન કરનારૂં એક સંપુર્ણ ગરમ (Hot bed) રહેઠાણ થઇ પડે છે કે જે માટે દુનયાના જાણીતા થયલા પ્રોફેસર મેચનીકાફના થોડાક અનુભવો તમો સનમુખ હું આગળ ચાલતાં મુકીશ.

એપોપ્લેક્ષી, એપનદાહશીતીશ, પેરેલીસીસ, જલંદર, ખહી અને એવા એક હજારને એક દરદ જે મનુષ્ય જાતને પજવી હેરાન કરે છે તેમજ એવાં દરદોથી માણસો કાચી વયે, વગર બુઢાપે, મરતાં હોય છે તેમાં કાંઇ નવાઇ જેવું નથી.

પણ કદાચ કોઇ પુછશે કે ત્યારે આગળ આ "કોલન" વીષે કેમ શોધ થઇ નહી–જવાબમાં ડાકટર તીરેલ જણાવે છે કે:—

મેડીકલ ડાકટરો એ "કોલન" ની ખરાબી વીષે કાં નથી જાણતા?

જે ડાકટરો વાઢકાપ કરે છે તેઓએજ આ કોલન ઉપર થોડુંક લક્ષ આપ્યું છે અને તે પણ હમણાજ થોડોક વખત થયો પેની એપનેદઇસીતીસનું ઘેલાપણું જેમને લાગ્યું છે અને તેથી જે વાઢકાપ કરનારા છે તેઓનુંજ કાંઇક લક્ષ આ કોલન ઉપર ખેંચયું છે; બાકી અત્યર સુધી તનદોરસ્તીની ખરાબી માટે કોલનની અગત્યની જવાબદારી સ્વીકારવામાં આવીજ નથી. અત્યાર સુધી માત્ર સરક્યુલેટરી સીસ્ટમ અને નર્વસ સીસ્ટમ આજ બે મેડીકલ ડાકટરોનું ધ્યાન ખેંચી રહ્યા છે.

બીજું કારણ, અને જે ખરેખર નોંધવા લાયક છે તે એ કે જયારે એક મુએલા માણસના શરીર ઉપર (post mortem) તપાસ કરવા માટે ડાકટરો બેસે છે ત્યારે આ કોલન ઉપર કાંઇબી ધ્યાન આપ્યા વગર તેને કાપી કાઢી કચરાના પેટારાને સ્વાધીન કરાય છે. હમેશાં તે કોલન ભરેલું હોય છે એ વાત જાણીતી છે, છતાં કેઇએ પણ હજુર સુધી સવાલ કર્યો નથી કે આ અવયવ આટલું બધું કચરા (fecal matter) થી ભરપુર છે તે કુદરતી રીતેજ થતું હશે યા બીજા કોઇ કારણથી, પણ તે માટે સવાલ થાયેજ કયાંથી? કારણકે તે દુરગંધથી ભરપુર હોવાથી સઉથી પહેલાં તે દર કરી નંખાય છે, અને પરીણામે મેડીકલ વર્ગ આ અગત્યના અવયવો વીશે કશું જાણતા નથી,

આ બીના શું વિચીત્ર નથી કે દર વરસે હજારો ફીઝીશીયનો મેડીકલ કોલેજોના ડહાપણના ઘંટીમાં દળાઇ છલાઇને (પાસ) થઇ બાહેર પડે છે, તેમનામાંથી એક પણ એવો ડાકટર નીકળ્યો નથી કે જેનામાં સવાલ કરવાનુ અસલ્યાતપણું (originality) હોય કે આ કચરાથી ભરેલી સેન્ટની કોથળી કે જે એટલી તો દુર્ગંધી અને ખરાબ વસ્તુઓથી ભરેલી હોય છે કે તેની પાસે આપણાથી ઉભું રહેવાઇ શકાતું નથી તે કોથળી આટલી બધી ભરાયલી રહેવાનું કારણ શું કુદરતીજ હશે કે કેમ અને જયારે એવુંજ હમેશાં હોય છે તો આટલો બધો કચરા (ઝેરો) નો

જથ્થો દીવસે દીવસ, અઠવાડીયાંને અઠવાડીયા અને વરસો વરસ માણસે લઇ ફરવું અને તે ઝેરો લોહીમાં સોશાયા કરે તે શું આપણી મનુષ્યની તનદરોસ્તીને નુંકશાનકારક નહી હશે ? એવો સવાલ તો આપણા ઉમંગી જવાન ડાકટરોને આવ્યોજ નથી.

આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે મેડીકલ ડાકટરો **"દરદ અને તેના ચીન્હો અને દવાઓ"** આ બાબદ ઉપરજ બધુએ લક્ષ આપી રહ્યા છે કે ગોયા આપણે કહી શકીએ કે તેઓ દરદને દવા આ એના અંદરજ ગરકાવ થઇ ગયા છે. વળી તેઓ તો દરદના કારણોને બદલે તેના ચીન્હો (symptoms) ઉપરજ કાર્ય કરતા હોય છે. ચીન્હોને તેઓ દરદ સમજે છે, દાખલ તરીકે તાવ, રૂમેટીઝમ, ગાઉટ વગેરે તિક્ષણ દરદ માટે કબજીયાત જવાબદાર છે એવું તેઓ ગણતા નથી, બલકે કબજીયાતને, તે પછી આવતી (secondary) નજીવી ફરીયાદ ગણે છે, જયારે પેલા ખુદ દરદને તેઓ તદન જુદાંજ ઢબે ઓળખે છે. અને કબજીયાતે તે આણ્યું હોય એવો તો તેમને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ હોતો નથી તો પછી તેઓ આ કોલની હાલત માટે તદન બેદરકાર રહે અથવા તેની ખરાબી માટે કાંઇજ જાણે નહીં તેમાં કશું નવાઇ જેવું કે વીચાત્રપણું આપણને લાગતું નથી.

દરદનું મુળ કારણ ક્યાં છે તે તેઓ જાણવાની દરકાર કરે નહી તો પછી તેઓ તે વીશે કેવી રીતે જાણી શકે ?

માણસની તનદુરસ્તીનો સઉથી મોટો શત્રુ કબજીયાત છે.

જો એક નિર્વીવાદ સત્તાધીકારી તરફથી તમને ચેતાવવામાં આવે કે તમારા ઘરનું ભોંયતળીયું, તેના હેઠળ રહેલી ગટરોમાં ખામી હોવાથી તે (ગટરો નાં) ઝેરી કચરાઓથી ભરાઇ ગઇ છે, તો તમો કેટલો વખત તમારા ઘરમાં થોભશો, પછી તેમ કરવાથી તમને પઇસાનું નુકશાન પણ થતું હોય ?

તમો તુરત જાણશો કે પેલા ઝેરો તમારા ઘરનાં દરેક દરેક ખુણા ખંટોલામાં દાખલ થશેજ અને તમારા હરૂદયનો દરેક ધબકારો તે ઝેરોને તમારી સીસ્ટમમાં દાખલ કરેશે અને તમારા શરીરને દરદ ઉપજાવશે, અને

તેથી તમેા કુદરતી રીતે ગભરાઇને પેલી ઝેર પેદા કરનારી ગટરથી દુર જશેા, કારણકે તે ગટરને તમેા સાફ–સ્વચ્છ કરી શકતા નથી.

અને એવીજ એક દરદને પેદા કરનારી ગટર તમારી અંદરજ રહેલી છે, કે જેને મેાટી ઇનતેસ્ટાઇન **(આંતરડું) અથવા "કેાલન"** (colon) કરી કહે છે.

તેનાથી તમેા દુર જઇ શકતા નથી, અને તે તમારાથી દૂર કરાતી નથી, પણ તેને (આંતરડાને) તમેા સ્વચ્છ અને પવિત્ર કરી શકેા, અને તમારી તનદરેાસ્તી માટે અને સાજાસમા રહેવા માટે તેની અંદર રહેલા દરદને પેદા કરનારાં ઝેરેા કે જેએા તમારા ઘર (શરીર) નાં દરેક એારડા (અવયવ) માં પેસી જાય છે તેમને પેદા થતાં અટકાવી શકેા (એ કેમ થઇ શકે તે વીષે આગળ ચાલતાં હું શમજાવીશ)

પ્રેા૦ મેચનીકેાફ કહે છે કે "મનુષ્ય જાતની લાંબી જીંદગીનેા અટકાવ કરનાર મુખ્ય શત્રુ, તે તેની મેાટી ઇનસ્ટાઇન અથવા કેાલન છે. આ અવયવ ઝેરી જીવ જંતુએાને પેદા કરવાની જગ્યા થઇ પડેલી હેાવાથી તે, માણસની ટુક ઉંમરમાં વૃદ્ધ અવસ્થા કરી નાખે છે અને બુઢ્ઢાપા સાથે જે નબલાઇ લાગુ પડે છે તે નબળાઇ લાવવાનું, અને ઘણાં માણસેાની ટુક ઉંમરમાંજ દેારી કાપી નાંખવાનું યાને મરણ નિપજવાનું (આ કેાલન) જ ફલરૂપ કારણ છે.

મેડીકલ વર્ગનું આ કબજયાતની અગત્યતા વીશે હાલમાં કાઇક ગંભીર લક્ષ ખેચાયું છે જે માટે **મેડીકલ બ્રીફ** (Medical Brief) નામનું સતાવાર ચેાપાનીુ શું લખે છે તે તેમનાં પેાતાનાંજ શબ્દેામાં અતરે રજુ કરીશ,

The "Medical Brief" of New York writes:—

CRITICAL ESSAY.

On Constipation.

In a recent issue of the Medical Brief appeared the following article on the subject of " Constipation. " To wit:-

American Medicine reminds us that the results of constipation are so serious that it certainly behooves us all to study it in far more detail, particularly in the middle aged.

Lane has proved by his surgical work that there is no end to the conditions which are caused or made worse by Toxemia of Stasis (*i. e.* Constipation) Tuberculosis, Still's disease and rhematoid arthritis have miraculousiy disappeared when the Colon has been removed or short circuited, and so have a host of other conditions we have hitherto considered incurable. Men given up as in the last stages of nephritis are now working sixteen hours a day, since relieved of the cesspool which was causing the nephritis.

We have long known the serioue results of constipation, on Digestion, Circulation, apperance of skin, Muscular Degeneracy, Nervous Exhaustion, Heart changes described by James Mackenzie and numerous other things which can only be appreciated by reading Lane's remarkable articles. Constipation is responsible for some cases of cancerous nodules of the breast and toxemic condition permits bacteria to settle almost any where and cause chronic diseases.

Constipation is not the minor affecton we once thought but is really a cause of slow death. in spite of the fact that some persons are apparenty healthy though their bowels move but once or twice a week.

The cause of mucous collitie is a most importnt point to settle now that we have learned that this intractable disease may be the cause of fatal affections of the kidneys

and circulatary system from the toxemia. The general opinion seems to be that some cases are of pure neurotic origin, but Dr. Peter Daniel, the well known London Surgeon (The Proctologist, March 1912) states most positively that the nervous symptoms are due to damage done by the disease, and that *the primary cause* is often, if not always, an infection derived from some other part of the body.

Many cases are labelled Neurasthenia, Psychasthenia, Hysteria or what not, **and pass from doctor to doctor in a vain search for relief from symptoms which are not infrequently considered** imaginary or "functional" at the most. These invalids are surely unhappy miserable lot. and as there is undoubtedly a super-added nenrasthenia the *real cause* of their *trouble* is overlooked or not even suspected. Daniel inclines to think that the necessary antecedent of these cases, as well as of such well-defined entities as Gastric Ulcer. Appendicitis, Cholelithiasis, Pyosalpingitis, is an infected mucosa of the organ involved and of course the infection is remotely derived from some long-standing small focus of suppuration eleswhere-generally in the mouth or upper air passages that is there is no such disease as idiopathic or primari colitis. but now the question arises as to whether we must look on all cases as secondary and diligently search for the causs. It is quite evident that many people who are doomed to pass a neurasthenic existence could be restored to perfect health miserable short and giving long life if we could only find the original cause and remedy the damage to the colon.

Instead of being a disease of minor importance it is so serious as to deserve great attention particu lariy as it may be masked by Constipation.

We are glad just now to be enabled to call the attention of our readers to the foregoing opinions expressed by so Well known an authority, and to the dangers of constipation.

Probably Seventy-five per cent. of the physicians' cases are brought to his notice (no matter almost what the disorder may be) on account of the fact:

That the **Patient originally neglected to keep his bowels open.**

"મેડીકલ બ્રીફ" હવે કબુલ કરે છે કે:—

કબજયાતની ફરીયાદ ઘણી ગંભીર માલમ પડી છે. માટે આપણને તેની ઉંડાણમાં જઇને વીગતવાર અભ્યાસ કરવો ઘટે છે.

પ્રોફેસર લેન પોતાની સરજીકલ બુકમા લખે છે કે:—

કબજયાત કેટલી હદે નુકશાન કરે છે તેનો કાંઈ છેડોજ નથી. ટ્યુબરક્લોસીસ. (ખઈ.) સ્ટીલદીસીઝ, રૂમેટીઝમ વગેરે ભયંકર ફરીયાદો, જયારે દરદીના આ કોલન (આંટરડા) ને સ્વચ્છ કરવામાં ઉપાયો લેવાય છે ત્યારે તે સઘળા દરદો મટી જાય છે, તેમજ બીજાં અનેક દરદો કે જે અગાઉ નહી સાજા થઇ શકે એવા ધારવામાં આવતાં હતાં તે સઘળાં દરદો પણ આ કોલનને સાફ કર્યાથી મટી ગયા છે.

ગુરદાનું ભયંકર દરદ જેવું કે નેફ્રાઇતીસ કે જેના દરદીઓ છેક મોતની નજદીક આવેલા ગણાતા હતાં, તેમની આ 'ગટર. સાફ સ્વચ્છ કર્યાથી અથવા થોડીક કાપી કાઢવાથી ટુંક વખતમા સાજા-સમા થઇ સોલ સોલ કલાક કાર્ય કરતાં થયા છે.

હવે ડાક્ટરો જાણવા લાગ્યા છે કે કબજયાતની ફરીયાદ શરીરની (ડાઇજેશન) **પાચન કીયા "સરકયુલેશન"—ચામડીની** ક્રીયા, નરવ્યુસર ડીજનરસી, નરવશ એકસોશાન તથા હાર્ટ (બાકી શું રહયું !) વગેરે ઉપર કેટલી ખરાબ અસર કરે છે, કે જે વીષે પ્રો. લેનની બુક વાંચવાથીજ કાંઇક જાણવાજોગ ખ્યાલ આવી શકે.

વળી છાતીનાં કેનસર, ગળાંના દરદો માટે પણ એ કબજયાત જોખમદાર છે, કારણકે કબજયાતથી જે ઝેરી જીવજંતુઓ પેદા થાય છે તેઓ શરીરનાં કોઇબી ભાગ ઉપર ખરાબ અસર કરી શકે છે—યાને દરદ ઉપજાવે છે. આગલ ચાલતા તે લખે છે કે:-

" ત્યારે કબજયાત, એ જેમ આપણે (ડાકટરો) અત્યાર સુધી ધારતા હતા તે એવુ કાંઇ નજીવું દરદ નથી પણ ખરૂ જોતા તે ધીમા મરણનું કારણછે. એટલે કે કબજયાત એ જીવલેણ ફરીયાદ છે, હવે જ્યારે આપણે જાણતા થયા છે કે આ **નજીવી** ગણાતી ફરયાદ (કબજ્યાત) કીડની તથા સરક્યુલેટરી **સીસ્ટમ** ઉપર આટલી બધી ખરાબ અસર કરે છે તો મ્યુકસ કોલીતીસ (આંતરડાંનો સખત દુ:ખાવો) **એનું** કારણ પણ એ (કબજયાત) જ હોવું જોઇએ.

સાધારણ રીતે ડાકટરો એવું માનતા હોય છે કે એ દરદનું મુળ કારણ નરવસ છે. પણ લંડનના પ્રખ્યાત ડાકટર **પીટર** ડેનીયલ કહે છે કે. નરવસ સીસ્તમ જે બગડેલી લાગે છે તે આ દરદ પછી (પછવાડેથી) થવા પામ્યુ હોય, પણ તેનું મુળ કારણ બીજુંજ છે, યાને શરીરના કોઇ બીજા ભાગ તરફથી તેને ઝેર મલ્યું તે છે. ઘણાક દાખલાઓમાં ન્યુરેસથીનયા સાઇકથીનયા, હીસતીરીયા અને બીજા એવા અનેક મોટા મોટા લેબલો સાથના નામો વાલા દરદીઓ હોય છે જેઓ એક ડાકટર પાસથી બીજા, બીજા પાસથી ત્રીજા એવા અનેક ડાકટરો પાસે રાહત મેળવવા માટે ફોકતના જાય છે. અને જેઓ માટે ડાકટરો ધારતા હોય છે કે તેમને કાંઇ ખ્યાલી દરદ છે યાતો અવયવની ગેરવ્યવસ્થા; છે આ બિચારા દરદીઓ ખરેજ દુખી અને દયા કરવાજોગ હાલતમાં હોય છે. ડા. ડેનીયલ કહે છે કે આ દરદો તેમજ ગાસત્રીક અલસર (હોજરીનું નાસુર) તથા આજકાલનું ઉભુ થયેલુ એક નવું ધતીંગ "અપનડાઇસીટીસ" **વગેરે કાંઇજ નહિ પરંતુ આં કોલનમાં ઉપજેલા ઝેરો છે કે જેઓ ત્યાં જઇને દુઃખ દરદ ઉપજાવે છે –જ્યારે "પ્રાઇમરી" કોલીટીસ જેવું યાને અસલ કોલીટીસ દરદ જેવું કાંઈ છેજ નહી.**

જે બિચારાઓ ન્યુંરેસથેનીક ચાલુ ભોગવી દુખી થતાં હોય છે તેઓના આ ગટર (કોલન) ને સાફ સ્વચ્છ કરવામાં આવે તો તેમનું દરદ મટી સંપુર્ણ તનદરોસ્તી સાથે જીંદગી પણ વધુ લંબાઇ શકાય.

છેવટ મેડીકલ પ્રીફનો એડીટર જણાવે છે કે:—

લગભગ પોણોસો ટકા દરદીઓના જે ડાકટરો પાસે આવે છે તેમના દરદને ગમે એ લેબલ હોય છતાં મુખ્ય કારણ આજ કે તેઓએ પોતાના 'બાવેલ'ને છુટથી કાર્ય કરતા રાખ્યા નહોતા.

પ્રિય વાંચનાર, ઉપલા છેલ્લા મેડીકલ ડાકટરોના શબ્દો, આગળ આપણે બરનાર મેકફેદનનુ મત વાંચી ગયા છે તેને પુરેપુરાજ મળતા થાય છે કે નહિ ? તો પછી આ કુદરતી ઉપાયનાં શેાધનાર નરની અકકલ અને તેની મનુષ્ય જાત પ્રત્યે ફ્ડાવેલી સેવા વીશે જરૂર તમને ઉચો ખ્યાલ આવ્યા વીના રહેશે નહી. માટે કબજયાતની ફરીયાદ માટે મેકફેદન શુ કહે છે તે લગાર વીગતવારે જણાવેલું વ્યર્થ જશે નહી પણ, તેનાં ઉપર દરેક વાંચનાર લક્ષ આપ્યાથી લાભજ મેળવી શકશે. તેના કારણો જાણો— અને તે પછી તેના ઉપાયેા યેાજો કે જેથી હમેશને માટે તમો તેને તથા તે પછી આવતી બીજી સઘળી વ્યાધીઓ દુર કરી શકશો.

મેકફેદન કહે છે કે દરદ એકજ છે અને તેનું મુળ કબજયાત જ છે.

ઝાડો બંધ રહેવાથી યાને કબજયાતથી લોહી અસ્વચ્છ થવા પામી શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે જેથી લોહીમાં બધી જાતના પરદેશી તત્વેા એકઠા થાય છે. શરીરના અવયવેા જો કે તે ચીજોને બહાર કાઢવાને ચાલુ કોશેશ કરતા હેાય છે છતાં ઘણીક વેલા તે ઝેરોનેા જથ્થો એટલેા બધેા વધી પડે છે કે તેને પુગી વળવા તેઓથી બની શકતું નથી. પણ આ બધા કચરાને બહાર કાઢવોજ જોઇએ, નહિ તેા તે એટલેા બધેા વધી જાય કે જીંદગીને પ્રાણઘાતક નુકશાન થાય છે, યાને મરણ નીપજે છે અને આ ઝેરોને બહાર કાઢવાનો રસ્તેા શેાધતાંજ શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ આખરે એકાદ રસ્તેા બનાવવાને ફતેહમદ થાય છે કે જેને આપણે દરદ કહીએ છીએ

આ દરદ તે કાંઇજ નહી પણ શરીરને રાહત જોઇએ છે તે મેળવવાનેા માત્ર ઉપાય છે

તે દરદ સૈાથી પહેલાં તમને ખાતાં અટકાવે છે, તમારી ભુખ જતી રહે છે, અને તમેા જયારે જોઇએ તે કરતાં વધુ ખાતાં અટકો છો ત્યારે તમારી " એલીમેનટરી કેનાલ " માં વધુ ઝેરો પેદા થવાનું કામ બધ પડે છે અને ત્યારે દર્દ સાજુ થવાની શરૂઆત થાય છે. હવે ધારો કે પેલ

દરદ તે "ન્યુમોન્યા" છે કે જ્યાં (ફેફસાંઓ) ઉપર સોજો આવે છે તો પેલાં ઝેરાં તે ભાગ (ફેફસાઓ) તરત ધસી જઇ ત્યાંથી બાહેર નીકળવા માગે છે એમ સમજવું.

હવે ધારો કે તમને ફોલ્લા અથવા ચાંડા થયાં છે તો ત્યાં પણ ઉપલીજ રીતીએ કાર્ય ચાલે છે, શરીરમાં ભેગી થયેલી અસ્વચ્છતાઓ અથવા ઝેરા જ્યાં પેલા ફોલ્લ કે ચાંદા દેખાવ દે છે ત્યાં આવે છે, કે જેથી શરીર પેલાં ઝેરોથી મેકળું થાય કે જે ઝેરો રસી-(ખરાબ લોહી) યા પરૂના આકારમા બહેર જતાં દેખાય છે –

આ ચોક્કસ ફરીયાદોનું કારણ તે માત્ર **"કબજ્યાત"** જ છે–કદાચ તમને દર રોજ એકાદ ઝાડો થતો પણ હોય છતાં કબજયાત તો હશેજ એટલે ઝાડાને આવતાં તકલીફ પડતી હશે. પણ ઘણાંક કેસોમાં —તો ઝાડાની પુરી કબજયાત રહેતી હોય છે. તમો જોઇએ તે કરતાં વધુ ખાતા હશો જેથી પાચનક્રીયાનાં રસો ખોરાક ઉપર પુરતુ કાર્ય કરવાને અશક્ત થતા હશે–આ સંજોગમાં ઝાડો વખતસર કદાચ આવતોબી હોય છતાં તમો કબજયાતથી હેરાંન થતાં હોય; ડાકટરો તમને કહેશે કે " ઓટો-ઈંટોકશીકેશન " થઈ લાગુ છે યાને તમો પોત્તે પોતાને ઝેર આપો છો કે જે લગભગ બધા દાખલાંમાં કબજ્યાતથી થવા પામે છે.

કબજયાતથી પીડાતા મનુષ્યને કેવા કેવા પ્રકારના રોગો થાય છે તેની વીગતવારમાં જવું મીથ્યા છે, પણ આટલુ કહેવું બસ થશે કે **મનુષ્ય જાતને થતા દરદોમાં એક પણ દરદ એવું નથી કે જે કબજ્યાતથી કરી ચઘવા પામ્યુ ન હોય.** દરેક તિક્ષણ (acute) દરદ કબજયાતથીજ થવા પામે છે એવું દરદ કોઇબી ન હશે કે જ્યાં મુળ કારણ કબજયાત ન હોય, કારણ આંતરડાં સ્વચ્છ રહેતા હોય, અને પાચન ક્રીયાની કાંઇપણ ખામી ન રહેતી હોય તો તમો દરદનું નામ પણ જાણો નહી સાધારણ ડાકટર તમને કહેશે કે દરદની શરૂઆત હોજરીમાં થાય છે. પણ જો તે આગળ વધીને એમ કહે કે તે "એલીમેન્ટરી કેનાલ" (કે જેમાં હોજરી પણ આવી જાય છે) તો તે વધુ વાજબી ગણાશે.

જ્યારે એક માણુસ કબજીયાતથી હેરાન હોય છે, ત્યારે લગભગ હમેશાં તેની હોજરી અને આંતરડાં મોટાં થઇ નીચે ઉતરી પડેલાં (prolapsed) હોય છે, કેટલાક દાખલામાં તે, ઉપસાઇ ગયેલા અથવા ફુલાઇને મોટા થયેલા હોય છે. અને તે દાખલામાં તે અવયવોના "મસલ્સો," નરમ પડી ગયેલા અશક્ત અને નબળાં થયેલાં હોય છે અને જેમ જેમ વધુ બોજો (ખોરાકનો) તેઓ ઉપર પડે છે તેમ તેમ તેઓની કાર્ય કરવાની શક્તિ ઓછી થતી જાત છે. અને આવી રીતે ફુલાયલા અવયવોથી પાચનક્રીયા પુરતી રીતે થઇ શકેત નથી, એ સમજવું સહેલ છે. એવા સજોગમાં ઘણી વેલાં પેલા અવયવો પોતાની નિયમીત જગ્યામાં હોતા નથી, અને તેમની મસક્યુલર શક્તિ કમી થવાથી ખોરાકને પાચન કરવાને બની શકતું નથી અને પરીણામે કબજયાતની ફરીયાદ વધવા પામે છે અને તે પછી તેના ઉપાયો કરવા વધુ મુશકેલ થઇ પડે છે.

હરેક ફરીયાદ માણસ પોતના હાથે (શરીરમાં ઝેરો એકઠાં કરી) ઉપજાવે છે. અને કબજયાત એ પોતાના હાથે ઝેર ઉપજાવવાનું (self poisoning) કાર્યજ છે. **માથાનો** દુખારો, સરદી, **સલખમ**, તાવ, ખરી, મેલેરીયા, **પીત**, સંધવા, અને સેંકડો એવાં નાના મોટા દરદો—આ કબજયાતની ફરીયાદનેજ **આભારી** છે યા **માત્ર** કબજયાતનેજ આભારી છે. **કબજયાતને હમેશ માટે દુર કરો** અને તમે જુવો કે દુખ દરદથી તમો કેવાં નિરાળા થાઓ છો, ગોયા જાણે તમે દુખ દરદીની સામે ના વીમાની પોલીસજ લઇ **ફરો છો.**

જોલાબની ગોળી યા દવા ખાવાથીજ કબજીઆત વધુ મકકમ થાય છે અને ક્રોનીક (ચાલુ) ફરીયાદ ઉપજાવે છે.

આંતરડાંનાં જુલાબ લાવવાનાં (peristaltic) કાર્યને અકુદરતી રીતે ચાલુ કરવાને, જે જે જુદી જુદી દવાઓ, ગોળીઓ સીરપો વગેરે વપરાય છે, તેથી કબજયાતને ઘડીભર રાહત મલે છે ખરી, પણ તેઓથી બીજા નુકશાન કારક પરીણામો પછવાડેથી નીપજે છે. દરેક જાતની કેઠારતીક દવાએા કે ગોળીઓ પોતાની ખરાબ અસરો રાખી જાય છે, કેટલેક દરજજે તેઓ પોતેજ ઝેરો છે. હોજરી અને બીજાં આંતરડાંઓ જેઓના સંબંધમાં આ કેઠારતીક દવાઓ આવે છે તેઓ તેમને ઝેર તરીકે પીછાણે છે અને તેથી જેવા તેઓ પાસે આવ્યા કે જેમ બને તેમ જલદીથી તેમને કાઢી કાઢવા પ્રયત્ન કરે છે, અને એજ કાર્ય છે કે જેથી જોલાબ આવે છે, એટલે કે અવયવો પેલી દવા ઉપર કાર્ય કરે છે અને નહી કે દવાઓ—અવયવો ઉપર, અને જો કે ધારેલુ પરીણામ તો ઘડીભર આવે છે, છતાં જેમ જેમ આ ઝેરી દવાઓ તમો ચાલુ વાપર્યા કરો તેમ તેમ હોજરીનાં જ્ઞાનતંતુઓની નાજુક લાગણીઓ મંદ થતી જાય છે. અને જે શકિત, હોજરીને તેઓ આપે છે તે શકિત આપવાનું કાર્ય ધિમે ધિમે તેઓ ખોતાં જાય છે. અને આ શકિત જ્ઞાનતંતુઓની મારફતેજ મળે છે, એટલે જેઓને વાંરવાર જોલાબની ગોળી લેવાની આદત હોય છે તેમનાં ઉપર કેવી અસર થાય એ હવે વાંચનારને ખુલ્લુ જણાઇ આવશે. જ્ઞાનતંતુઓ તેમજ પાચનક્રીયાના અવયવો પોતાની શકિત ખોતાં જાય છે, સુસ્ત અને મુરદાલ થતાં જાય છે અને ત્યાર પછી પેલા માણસને જણાય છે કે તેને હવે ચાલુ કબજયાત થઇ લાગી છે.

કુદરતમાં ક્રોનીક દરદ જેવું કશું નથી, ક્રોનીક દરદ દવાઓથીજ થવા પામે છે.

લગભગ સઘળી ચાલુ "ક્રોનીક" ફરીયાદો. દવાઓનાં ધીચારા ગળ્યા કરવાથીજ થઇ લાગે છે. કુદરતમાં ચાલુ "ક્રોનીક" દરદ જેવું કશું છેજ

નહી. હા! તિક્ષણ (acute) દરદ છે અને જ્યારે તેના ખરા ઘટતા ઇલાજો લેવામાં આવતા નથી અને માત્ર દવાના ધીચારાજ ચાલુ લેવામાં આવે છે ત્યારેજ તે ચાલુ દરદમાં ફેરવાઇ જાય છે. તેવીજ રીતે આ કબજ્યાતની ફરીયાદ પણ કથારતીક જોલાબની ગોળીઓ અને પેટન્ટ મેડીશીનો-ચાલુ લેયા કરવાથીજ "ક્રોનીક" થઇ જાય છે.

આ દવાઓની મરણતોલ જેવી અસરથી શરીરનાં અવયવો પોતાનું કાર્ય કરવાને અશકત થઇ પડે છે, તેમની શકિત ધીમે ધીમે ઓછી થવા માંડે છે. જો "કેથારતીક" લેયા કરતા હશો તો તમને જણાતું હશે કે દીવસે દીવસ તેના "ડોઝ" વધારે લેવો પડે છે યા વધુ ગોળીઓ અથવા ટીકળીઓ ગળવી પડે છે ત્યારેજ કાંઇક અસર થાય છે, અને એમ કરતાં છેવટ એજ કે તમને ચાલુ કબજ્યાતની ફરીયાદ થઇ પડે છે, કે જે પછી કોઇપી દવા અસર કરી શકતી નથી અથવા તો જ્ઞાનતંતુઓ (નરવસો) એવી રીતે નબળા થઇ જાય છે કે પછી તમને કોઇક પ્રકારનું તીક્ષણ દરદ થઇ લાગે છે કે જેથી પાચનક્રીયાનાં અવયવોને આરામ (rest) આપવાની ફરજ પડે છે અથવા બીજા શબ્દોમાં કહેતાં તમને ફરજ્યાત અપવાસ રાખવો પડે છે, અને એવા સંજોગમાં જો માણસ આ દવાના ધીચારા ઉપરજ આધાર રાખે તો ઘણી વેળા મરણ પણ નીપજે છે.

ખણીજ પદાર્થોમાંથી મેળવેલી દવાઓમાં જીવનશકિત મુદ્દલ હોતી નથી.

દરેક જાતનાં જોલાબો, તેમાં ખાસ કરી જ્યારે તે વાનાઓ ખનીજ પદાર્થ (minerals) માંથી મેળવેલાં હોય છે. તેઓથી જરૂર તમારે દુર રેહવું—સામાન્ય રીતે દવાઓ (Drugs) નુકશાનકારાકજ છે તેઓ માણસની જીવનશકિતને ઓછી કરી નાંખે છે એટલુજ નહી પરંતું પાચનક્રીયાના (glands) રસોની કોથળીઓને સુકવી નાખે છે, અને બીજી અનેક રીતે આખાં શરીર ઉપર આફત લાવી મુંકે છે, માટે દરદ વેળા દવાઓ લેવી સલાહકારક નથી. તેમાં કબજયાતની ફરીયાદ મટે, તો કેથારતીક દવાઓ વાપરવી, એ પેલી કહેવત છે કે "લેને ગયે પુત ઓર ખો આયે ખસમ" તેમ કેવળ મુર્ખાઇ ભરેલોજ ઉપાય છે.

બીજા એવા ઘણા ખુશકારક અને સંતોષકારક પરીણામ લાવે તેવા ઉપાયો છે ત્યારે આવા હાનીકારક કડવાં ઝેરો, અથવા સાકરનાં પડમાં ઝેરો મુકેલી જીભને ઠગનારી ગોળીઓ શા માટે લઇ નુકશાનીમાં ઉતરવું? દાખલા તરીકે કબજ્યાતનો એક તાત્કાળીક અને રામબાણ ઈલાજ તે એનીમાં છે. યાને આતરડાને પાણીથી ધોવાનો ઇલાજ (એ વીષે આગળ ચલતાં હું તફસીલવાર હકીકત તમો સન્મુખ મુકીશ) એ ઉપાય કોઇબી તિક્ષણ દરદ વેળા તેમજ કબજયાત વેળા લેવાને સઘળા નેચર કયાર ડોકટરો અને આગળ વધેલા મેડીકલ ડોકટરો વધીક સખ્ત ભલામણ કરે છે."

કબજ્યાતથી પીડાતા હજારો મનુસ્યો ડાકટરો પાસે જઇ પોતાને રાહત મલે એટલા માટે કેવાં કલવાઇને અરજ કરતાં હોય છે, તેની લગાર રમુજ આપનારી બીના, એક મેડીકલ ડાકટરે વારતારૂપે લખેલ અત્રે રજુ કરવાથી વાંચનારનાં મન ઉપર કાંઇક ગંભીર અસર કર્યા વીના રહેશે નહી. તેમજ મેડીકલ-ઇલાજોનાં ભેદ-ભરમોની વાર્તા પણ ખુલ્લી થશે.

કબજયાત અને સ્ત્રી જાત-તે વિષે એક ડાકટરે કહેલી કહાંણી.

તે ડાકટર લખે છે કે હમારી મેડીકલ કોલેજનો એક ભલો વદ્ધ પ્રોફેસર હતો તેણે એક વેળા ઓરતનું બ્યાન નીચે પ્રમાણે આપ્યું હતું કે-" A constipated animal with a pain in her back "એટલ બરડામાં 'પેન' સાથે, કબજયાતથી પીડાતું એક પ્રાણી" તે ઓરત.

આ બ્યાનની સચાઇ, સાધારણ શકિતનો દરેક ડાકટર કબુલ રાખશે, કારણ કે આ વાત જાણીતી છે કે બીજી કોઇ પણ ફર્યાદ કરતા મોટે ભાગે લોકો આ ફરીયાદથી પોતાને રાહત મળે એવી અરજ દાકતરોને કરતાં હોય છે તેમાં ખાસ કરી ઓરત જાત વધારે હોય છે. વારંવાર ડાકટરો જાતજાતના મીશ્રણો પેટ લાવવાની દવાના તેમને આપે છે, કે જે થોડોક વાર દરદીને રાહત આપે છે, પણ પછી જેવીને તેવી હાલત બલકે વધુ પ્રમાણમાં આ નાપાક દરદનો હુમલો થાયછે, આ ફરિયાદથી પીડાતાં લોકોને રાહત મળે તે માટે તેઓ કેવી રીતે કળવાઇને દાકટરોને કહેતાં હોય છે તેનો રમુજી હેવાલ તે ડાકટર નીચે મુજબ કહે છે.

પ્રવેશ—ડાકટરનું દવાખાનું.—

"ડાકટર" મારી કબજીઆતનું કાંઇક થવું જોઇએ, પણ હું તમને પહેલાંથીજ કહીશ કે મને "કેલોમળ" "પોડોફીલીન" "કાસકેરા" એપસમ સોલ્ટ જેલપ. સીના (સુનામખી) એવા એવાં બીજાં સેંકડો વાણાઓ આપશો નહી, કારણ કે એ બધાને હું "ત્રાઇ" કરી ચુકી છું. દરેકથી થોડોક વખત ઠીક લાગ્યું પણ પછી જેવું ને તેવુજ.

ત્યારે "મારા મહેરબાન બાનું, તમો મારી પાસે બીજું શું કરવાની આશા રાખો છો ? હમારા તોપખાનામાં (અરે દવાખાનામાં) જે સઘળો "પરગેટીવ" દારૂગોળો હતો તેનાં તો બધાએ નામો તમો દઇ ચુક્યાં જો એ માંહેલા કોઇ પણ તમને માફક આવતાં નથી તો શુ તમારા માટે કાંઇક નવીજ દવા હું ગોટવા જાઉ?"

"હુ તે કાંઇ જાણુતી નથી, પણ મહેરબાની કરી મારે માટે કાંઇબી કરો."

"ઠીક ત્યારે, થોડોક વખત કુદરતી ઇલાજો તમારે કરવા છે?"

"તમેં ગમે તે કહેશો તે કરીશ, પણ તેથી મને રાહત મળશે એવું કહો."

"તે હું ખુશીથી તમને વચન આપીશ, જો તમો તે પ્રમાણે બરાબર કરશો તો—"

"કાંઇબી કરવા હું તમને વચન આપીશ."

તે માટે કુદરતનાં કાયદાને તાબે થઇ ચાલવુ પડશે તે પણ કરશો ?

આ શબ્દોથી પેલી દરદી બાઇ અજાયબ થયેલી દેખાય છે. તેણી કુદરતનાં કાયદાને માન આપી ચાલતી નથી એવાં શબ્દોથી સાધારણ રીતે તેણીનાં ચેહરાપર ફેરફાર થાય એમાં કાંઇ નવાઇ નથી

"ડાકટર એ શું કહો છો મેં કોઇબી વખતે કુદરતનાં કાયદાનો ભંગ કર્યો હેય એવું હું જાણુતી નથી"

"પણ તમો કહો છો કે તમને કબજ્યાત છે, ત્યારે મને આ અનુમાન ઉપર આવવાની ફરજજ પડે છે કે તમો પોતા તરફ થોડાંક ગુનેહગાર છો, નહી તો તમો એવી હાલતમાં આવતેજ નહી."

ઉપલી હકીકતપરથી (પેલો ડાકટર કહે છે) વાંચનાર જોઇ શકશે કે, મારૂં એવું મત છે કે જ્યાં સુધી એક મનુષ્ય જે તેને કરવું ન ઘટતું હતું તે કરતો હોય છે અથવા જે કાંઇ કરવું ઘટતું હોય તે નથી કરતો ત્યાં સુધી આ સુસ્ત મારેલા આંતરડાંના ફરીયાદ તેને થવા પામતી નથી.

"તમો આ રીતે દોષીત છો" તમને પેટનું કબજ્યાત રહે છે? તમારી જીભ ઉપર સવારે ઉઠતાંને વાર ઠરો બાજેલો રહે છે? અને તમારા મોહોડાંનો સ્વાદ અણગમતો હોય છે? તમારૂં માથું દુખે છે? તમારૂં લીવર પોતાનું કામ કરવાને નિષ્કળ નીવડે છે? તમને ઉંઘણસી જેવું બેચેની જેવું જાણે થાકી ગયા હોય અને કામ કરવાની ઉલટની ગેર હાજરી હોય અવું લાગ્યા કરે છે! જો આ માહેલી કોઇબી ફરીયાદ તમને હોય અને તમારાં આંતરડાં, અઠવાડીયામાં અનેકવાર તમને રાહત આપવાને નિષ્ફળ જતાં હોય **તો તમને હું ખરી સલાહ આપીશ કે તમારે ડાકટરોની પુઠે જવું નહી, સિવાય કે તમારી થોડીક ખાતરી હોય કે, તે ડાકટર અક્કલવંત માણસ છે અને માત્ર દવાના** ધીચરા કે ગોળીઓ આપનારાવાળા કરતાં તે કાંઇક વધુ ભંડોળ ધરાવે છે.

હું મારો જમણો હાથ ડાબી ગમ હૈયા ઉપર મુકી (સોગંદ ખાઇ) કહીશ કે મારા ઘણાક વરસનાં થોડાં યા ઘણાં ફતેહમંદ થયલાં મેડીકલ અનુભવ ઉપરથી કોઇબી એવી દવા મેં શોધી કાઢી નથી કે જે ચાલુ કબજ્યાતના દરદને હંમેશ સુધીનૂ સાજુ કરી શકે.

હું એવીજ ખુશીથી અને એટલીજ ગભીરતાથી સોગંદ ખાઇ કહીશ કે જો તમો આપણી સામાન્ય માતુશ્રી યાને ખુદરતી માતાને તાબે થઇ ચાલશો તો વગર શકે તમારી ફરીયાદ સમુળગી દુર થશે અને એક બી કડવી દવાનો ઘટરો પણ તમને કદી ગળવો પડશે નહી"

અત્રે હું થોભીશ, એવું સમજાવવાને કે જ્યારે મારા આ ખુલ્લા એકરારથી, ફીઝીકલ કલ્ચર (કુદરતી ઉપાયોના ખાતા) નાં અધીપતી જેવા સદગ્રહસ્થોની મુબારક બાદી ખેંચી લેવાને ભાગ્યશાળી થયો છું ત્યારે દવા બનાવનારા મને એક "કવેક" કહી મુકશે. મેડીશીનનો "કવેક" તેને કહે છે કે જે બીજાના ચાલુ મતોથી જુદા પડવાની હીમત દેખાડે છે–ખરૂં પુછો તો "કવેક" બોલ આ પેલા ડાકટરોને લાગુ પડે છે કે જેઓ દરદીઓ ઉપર, પારો કેલોમલ (calomel) વગેરે ઝેરી ને નુકસાનકારક વાણીઓ આપી તહરેવાર અખ્તરાઓ કરતા હોય છે.

પણ હવે આપણે બીજી બાબદ ઉપર આવીએ કહે છે કે મનુષ્ય એ માત્ર આદતનું પ્રાણી છે પણ હું એ લગાર ઉંડાણમાં જઇને તમને સમજાવીશ આપણી આદતો આપણી જીંદગી ઉપર એટલો તો કાબુ રાખે છે કે તેનું પરીણામ ભોગવ્યા વીના છુટકો નથી સારી આદતો કરતાં માઠી આદતો વધુ સેહેલાઇથી પાડી શકાય છે. તેનું કારણ કાંઇક દૂર શોધવા જવાનું નથી. ખરાબ આદતો કાંઇજ નહી પણ જે નહી કરવું ઘટતું હોય તે કરીએ તે પાપો છે. અકકલ જે કાંઇ સુચવે છે તે કરવાની આપણે બેદરકારી કરીએ છીએ, કારણ કે બેદરકાર રહેવું એ સેહેલું છે. જો આ તમો માનો તો પછી આપણી મુશકેલી ઘણી ઓછી થશે. મરદ કે ઓરત જેને કબજીયાત થઇ લાગ્યું હોય તે આળસુજ હશે, અને કબજીયાત આળસાઇને વધારે છે કબજીયાતનું હીણભાગ્ય માણસ કુદરતનાં તેડાને તાબે થવામાં નિષ્ફળ થાય છે, અને વખત જવે કુદરત તેનાંથી કાયર થાય છે અને તેની કર્મ ઉપર છોડે છે. એનો એક દાખલો આપીશ તમને ઝાડે ફરવાની તાકીદ થઇ, પણ કાંઇક કારણસર તમે તે કરી શક્યા નહી ત્યારે પાંચ કે દશ મીનીટમાં હાજત થયેલી જતી રહે છે, ને કલાકો સુધી ફરી આવતી નથી. અહીંયાજ ત્યારે તમો પોતા માટે મુશકેલી ઉભી કરો છો. બીજી વેળા તેમ થતાં કુદરત તમો પાસથી વધુ ઝડપથી જતી રહે છે. જાણે તે કેહતી હોય કે હું એને શું કરૂં! હું એના પાસથી જઇશ અને થોડાક કલાક પછી પાછી આવીશ, કદાચ તે વેળાએ એને મારૂં સાંભળવાને વધુ ફુરસદ હશે.

પણ કદાચ કોઇક કેહશે કે મને તો હાજત થવાનું એ લાગતુંજ નથી? પણ એજ તમારા મન ફોર કસાવવા માંગુ છું કે જો આંતરડાંને

હાજત થાય એવું કરવાને બરાબર વખતસર નિયમીત રીત ખંત રાખી અખત્યાર કરશેા તેા તેઓ તમારા ઇચ્છાને જવાબ આપશે, અને જો તમેા કેાઇકવાર તેમને વેળ ભુલી જાવેા તેાય તેઓ તમને પુરતા જોશથી યાદ આપશે.

લાંબા વખત સુધી તમારી એલીમેનતરી કેનાલની ગેરવ્યવસ્થા તમેાએ કીધી છે તેા હવે તે માટે તમારે ધિરજ રાખવી જોઇશે તેથી જ્યારે થેાડીક વેળા તે જવાબ ન આપે તેા રીસે ભરાઇ તે કાર્ય પડતું મુકતા નહી, ખંતથી ચાલુ રાખજો અને કેાઇક દીવસ પછી તમારી અજાયબી વચે તેનું કાર્ય નિયમીત રીતે ચાલુ થયા કરતું જોશેા.

કબજ્યાત ક્યાં ને કેમ થાય છે.
તેની વીગત.

અત્રે થેાડીક હકીકત કબજીયાતનાં પૃથકરણ વીષે કહેલી વ્યર્થ જશે નહી. આંતરડામાં જે સુસ્તપણું (torpidity) આવે છે તે ઘણુાખરા તેની અંદર રહેલા ખાંચાઓમાં હેાય છે. **ખાસ કરી આંતરડાને** નીચે ઉતરતેા અને વાંકવાળા ભાગમાં (જુએા ચીત્ર આંતરડાનુ).

ચેાક્કસ કારણેા કે જે અત્યાર સુધી શેાધખેાળમાં જણાયેલાં નથી તેમને લીધે નાના આંતરડા કરતાં આ મેાટા આંતરડાનું કાર્ય બરાબર થતું નથી, પરીણામે જે નાલાયક ચીજો બાહેર જવી જોઇએ તે ત્યાં ચેાંટી બેસે છે. તેમાં ખાસ કરી જે આડાઅવળાં ગેાંકવાળા ભાગ (sigmoid fixture) માં વધું પ્રમાણમાં આ બને છે, કે જે માહેલેા ભીનાસ આખા શરીરમાં સેાસી લેવાય છે જેથી તે કચરેા સુકેા થઇ તેના માત્ર સુકા અને સખત ગાંઠના મર થઇ ત્યાં રહેવા પામે છે, અને ભીનાસ જતેા રહેવાથી તેઓ કેમ કરી બાહેર નીકળતા નથી. આ દરદ તે કબજયાત છે.

એના ઉપાય વિષે કહેતાં, તે ડાકટર જણાવે છે કે જે કેાઇબી રીતે આ આંતરડાએાનુ "પેરીસતાલ્તીક" કાર્ય ચપળ–તેજ થાય તેવા ઇલાજો લેવા જોઇએ. દાખલા તરીકે **મેસાજ** યાને ચંપી-પેટનાં આખા ભાગ ઉપર હાથની મુઠી વાળી જમણી બાજુનાં ભાગથી તે મુઠી દાબતાં દાબતાં દુંટીની ઉપર જઇ નીચેનાં (ડાબી તરફનાં પીડુ) ભાગ ઉપર જવું. (આ-

માટે જુવો કોલનનું ચીત્ર, જેથી કયાં આ "મેસાજ" કરવી તે તમને બરાબર દેખાઈ આવશે.)

આ સિવાય જે કસરતો આ ભાગના મશ્લસોને મજબુત કરે તેવી કસરતો કરવી ઘણી જરૂરની છે; તે સાથે જે ખોરાકો કુદરતે આપણા માટે કીધા છે તેવીજ ચીજો ખાઇએ તો આ કબજયાતના દરદથી પીડાવાની કશી ગરજ નથી.

આપણે જોઇએ તે કરતાં વધુ ખાઇએ છીએ એટલુંજ નહીં પણ અણઘટતી જણસો ખોરાક તરીકે લઇએ છીએ. કેફી પીણાઓ દારૂઓ ઉપરાંત ચાહ અને કાફી એ પણ નુકશાન કારક છે, તેમજ ઘઉંના સફેદ આટા એટલે ઘઉનાં દળેલા લોટમાંથી બધુએ ફુલુ કાઢી લીધેલા આટાના બનાવેલા પાઉ યા રોટલી કેક બીસ્કીટ અથવા પુરી વગેરે વાણા ચાલુ ખાવાથી પણ કબજયાત થવા પામે છે, જે કારણો માટે હવે આપણે વીગતવારે જોઇશું.

કબજીયાત માટે સઉથી પેહલો ઇલાજ ખોરાકમાં લેવી જોઇતી સંભાળ.

જૈસા અનજળ ખાઇએ, તૈસાહી મન હોય,
જૈસા પાણી પીજીએ, તેસી બાની હોય.—કબીર.

જેવુ અનજલ માણુસ ખાય તેવો તે માણસ બને છે અને જેવું પાણી તે પીએ તે જાતની વાણી તેનાં મોંડડામાંથી નીકળે છે.

આ કબીરજીનાં શબ્દોને, અમેરીકા નો ખરનાર મેકફેડન ટેકો આપી કહે છે કે **"તમો શું ખાવો છો તે મને કહો તો હું તમને કહીશ કે તમો કેવા માણસ છો."**

આ વાત તદન વાસ્તવીક છે. શરીરનું પોષણ ખોરાકથીજ થાય છે, અથવા તમો કહી શકો કે, શરીરનાં જુદા જુદા અવયવોની શક્તિ અને ચપલતા ઉપર ખોરાકની ઘણી અસર રહેતી હોય છે, અને તેથી સહેજ અકકલથી ઉપલી વાત કોઇબી સમજી શકે. અલબતા કેટલાંક માણુસો એવા હોય છે કે જેમની જીવનશક્તિ એટલી બધી હોય છે કે તેઓ તંદુરસ્તીનાં માન્ય રખાયલા નિયમોનો અનાદર કરવા છતાં છેલ્લા દીવસો સુધી દેખંઇતી રીતે સારી તંદુરસ્તી ભોગવતા હોય એવા હોયુ છે. પણ એવા દાખલાઓ આજના જમાનામાં તો ઘણા અસાધારણ હોય છે. આપણે ઘણાખરા બધાંઓ બાપદાદાઓનાં રેવાજો પ્રમાણે ચાલતા આવી તેમની ભુલો અને પાપોને લીધે ખમતા હોઇએ છીએ પણ હવે તન્દરોસ્તીની જાળવણી કરવાની વિધા ઝડપથી મનાતી જાય છે.

ઘણા લોકો ખાતાંપીતાં પણ અરધાંજ જીવતાં હોય છે.

જયારે પણ આપણે ખોરાકને લગતી અકકલ પસંદ વાતો કોઇક મીત્રને કહીએ છીએ ત્યારે ઘણીક વેળા આપણને કહેવામાં આવે છે કે એ બધાં ખેનકોટક શું કામના? કેઇક તો કહેશે કે મારા માબાપ, જેઓ ઘણી સારી વુદ્ધ વયે મરણ પામ્યા, તેઓ તો આ વેહેમ વીષે કાંઇ જાણતાં ન હોતાં છતાં તેઓ તંદરોસ્ત રહેતા હતા. હવે કેટલાક દાખલામાં આ વાત ખરી પણ હોય, જો કે ઘણી ખરી તેમ હોતી નથી, પણ જો તેમનાં માબાપોએ ખોરાકનાં ઇલ્મ વીષે જાણ્યું હતે અને તે પ્રમાણે

ચાલ્યા હતે તો કદાચ તેઓ વધુ તનદરેાસ્ત તેમજ વધુ વરસ કાં ન જીવતે અને આખી જીંદગી ભર સંપુર્ણ તનદરેાસ્ત રેહવા કાં ન પામતે? તમેા તમારી આસપાસ નજર કરી તપાસશેા તેા તમને જણાશે કે ઘણા લેાકેા માત્ર નામનાં જીવતાં હેાય છે એમને અરધા જીવતાં, અરધા મુવેલા કહીએ તોભી ચાલે તેમની મનશક્તિ તેમજ શારીરક સ્થીતી એટલી તેા મંદ થયેલી હેાય છે કે ખરી જીંદગીની મેાજનેા તેઓને જરાએ ભાસ હેાતેા નથી. ખરી જીંદગી ઘણાજ થેાડાં લેાકેા ભેાગવતાં હેાય છે અને એવાં હજારેા નહી પણ લાખેા લેાકેા, તેમનું મરણ નીપજે તે આગમજ અર્ધ મરણતેાલ હાલતમાંજ જીવતાં હેાય છે.

ખેારાકની અસર.

સાધારણ મનુંષ્ય તેા કાંઇજ જાણતેા નથી કે તેના શરીરનાં કચરેા કાઢવાવાળા (એલીમેનટરી) ભાગેા ઉપર તેમજ શરીરની તનદરેાસ્તી અને જોર–શક્તિ ઉપર ખેારાક શું અસર કરે છે. આગળ આપણે વાંચી ગયા કે કબજ્યાતથી યાને પેટ બંધ થવાથી કેવા કેવાં તહરેવાર ભયંકર દરદેા માણસને થાય છે, બલકે કેાઇપણ દરદ એવું ન હશે કે જે માટે થેાડી યા ઘણી કબજ્યાત જવાબદાર ન હેાય.

જો તમેા એવું માંગતા હેા કે મારૂ શરીર આખું પવીત્ર રહે, મન સાફ રહે, તમારા 'મસલ્સેા' મજબુત, અને જ્ઞાનતંતુઓ (નર્વસ-સીસ્ટમ) ઘણીજ તીક્ષણ કેામલ અને સુક્ષમ રીતે બંધાયલી રહે, તેા આ કચરેા કાઢવાવાળા અવયવેાનું કાર્ય ઘણી સારી પેઠે ચાલવું જોઇએ, એટલે કે ચેાકકસ વખતની અંદર શરીરમાં થયલેા કચરેા બાહેર નીકળે એવી પુરતી રીતે શરીરનું કાર્ય નિયમીત થવું જોઇએ.

આજના જમાનાની જે ગંભીર ભુલેા છે તે માંહલી એક ભુલ એ છે કે લેાકેાને એવા ખેારાકેા લેવાની આદત વધતી જાય છે કે જે ખેારાકેામાંથી રેસાનેા (fibrous) તત્વેા કાઢી નાખેલા હેાય–જેવા કે ઘઉંનેા આટેા–યાને ઘઉંના દળેલા આટામાંથી–ડુંલું વગેરે ખરબચડા તત્વેા કાઢી નાખેલેા લેાટ સાધારણ રીતે જે ખવાય છે તે, આ પ્રમાણે બીજી ઘણી અગત્યચ ખાવાની ચીજોમાં પણ થાય છે. લેાકેામાં એવેા વહેમ બેઠેલેા છે કે ખેારાક જેમ સહેલથી ગળી જવાય તેમ આપણને ચાવવાની

મેહનત કમતી થાય છે, અને તેમ તેનો વધુ સ્વાદ આવે તેથી વધુ ફાયદો થાય છે, પણ આ ભુલ ભરેલા વીચારોનું પરીણામ ઘણું અફસોસ કારક થઇ પડયું આ વિચારોજ ખરેખર દુનિયામાં દેખાતી ના કહેવતી માંદગી અને દરદ માટે જવાબદાર છે.

શરૂઆતમાં અપુર્ણ રીતે ચાવવું એજ બેશક કબજ્યાતનું મોટું કારણ છે, જે રસો મહોંડામાં થવા જોઇએ. કે જે સારી પેઠે ચાવવાથીજ થઈ શકે છે, તેઓ ત્યાં થતા નથી. આવી રીતે અધકાચો ચાવેલો ખોરાક હોજરી તથા આંતરડામાં જઇ ત્યાં બહુ તકલીફ આપે છે, અને ત્યાં નવેસરથી રસો ઉંપજાવવાનું કાર્ય કરવું પડે છે, કે જે કાર્ય દાંતોએ કરવું હતું. હોજરીને કાંઇ દાંતો નથી એવું વારંવાર કોઇને કહેવાય છે. પણ એ વાત તેમના ધ્યાનમાં ઉતરતી નથી.

(૧) ખોરાક ઘણોજ ચાવી ચાવીને ખાવો એ પહેલું પગથીયું.

ત્યારે કબજ્યાતને દુર કરવાનો સઉથી પહેલો ઉપાય જે ધ્યાનમાં સમજવાનો છે તે એ કે તમારા ખોરાકને ઘણો સારી રીતે ચાવવો. તે માટે ખોરાક એવો કઠણ જોઇએ કે જે મહોંડામાં સારી રીતે ચાવી શકાય અને દાંતો સારી પેઠે વપરાય; જે ખોરાક મોંહડામાં એવી રીતે ચવાય નહી તે માણસની હોજરી માટે નાલાયક છે. સંપૂર્ણ રીતે ચવાયાથી તે પાચેન થવા માટે લાયક થાય છે. ચવાયાથી તે માવા જેવો અથવા લગભગ પ્રવાહીજ બની જાય છે, એટલુંજ નહી પણ મોંહડાનાં રસ (saliva) સાથે તે બરાબર મળી જવાથી પાચનક્રીયા ઘણી સંતોષકારક થઇ શકે છે.

હવે આ વાત યાદ રાખવી કે ખોરક ઘટતી રીતે ચવાય તેમજ પાચન થાય તેટલા માટે તેની અંદર ચોક્કસ પ્રમાણ ખરભચડા (fibrons) નું તત્વ હોવુંજ જોઇએ. આ કચરાનું તત્વ, ખોરાકને જોઇતું વજન અને જથો આપવાને તેમજ પાચનક્રીયાની ઝડપ અને ચપળતા વધારવાને માટે જરૂરનું છે. જો તમને કાંઇ દરદ થયું તો તમારે સઉથી પહેલા જોવું જોઇએ કે તમારા "બોવેલ્સો" સુસ્ત થયાં છે કે? અને તેમને ચાલાક કરવાનો તાતકાળીક ઘટતો ઉપાય કરવોજ જોઇએ.

ઘણાકોને ખબર ન હશે કે લોહી બનવાનું કાર્ય પણ શરીરના આ ભાગ (ઇનટેસનાઇન)માંજ શરૂ થાય છે ત્યારે એ ભાગને હમેશાં ચપલ રહે એમ રાખવાની કેટલી જરૂર છે?

અણઘટતા ખોરાકોથી દુર રહેવું.

ભુખવિના ખાવું નહી,—બીજુ પગઠીયું.

ભુખ વિના ખાવું.—જોઇએ તે કરતાં વધુ જથો ખોરાકનો ખાવો. જોઇએ તે કરતાં વારંવાર ખાવું. (દાખલા તરીકે જેઓ દીવસમાં ચારથી પાંચવાર ખાય છે તેઓ હોજરીને પોતાનું કાર્ય સંપૂર્ણ રીતે કરવાની તક આપતાજ નથી) અણઘટતા પદાર્થો ખાસ એ શરીરમાં થતી વ્યાધીઓનાં મુખ્ય કારણો છે. ઘણી લાંબી લાંબી રીતે બનાવેલાં (concentrated) ખોરાકો તેમજ જે પદાર્થોમાંથી-સાખા કાઢી નાખ્યા હોય તેની ચીજો તથા ઘણા મરી મસાલાના ખોરાકો ખાવાથી દુર રહેવું. સફેદ ઘઉની રોતી-બીસકીટ-પાઉ કે જે સાધારણ રીતે બધેબધ વપરાય છે તે **સફેદ આટાની ચીજો ખાવામાં બિલકુળ વાપરવી નહી.**

ઘણા દાખલાઓમાં ઉપલી રીતે ખોરાક બદલ્યાથી અથવા ઘટતો ફેરફાર કીધાથી આંતરડાનું કાર્ય ચપળ થઇ કબજ્યાતનો પુરેપુરો ઇલાજ થઇ શકશે.

(૩) ફ્રુટો કબજ્યાત માટે ઘણી કિંમતી છે.

એવા ઘણા ફળો છે કે જે કબજ્યાતની ફરીયાદ માટે ખાવા ઠીક થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે લીલી દરાખ તેનાં ઠળીયા સાથે ખાવાથી આ દરદમાં બહુ ફાયદો થાય છે. દરાખનો રસ પણ અસરકારક છે પણ તે રસને નીચલી રીતે યાને જેને દરાખની કોફી કરી કહે છે તે મીસાલ જો લેવાય તો વધુ ફાયદાકારક છે. દરાખના રસને એક પ્યાલામાં નાંખી પોણું પ્યાલું ભરાય તેટલો રસ લેવો, ગમે તો તેમાં થોડીક સાકર નાંખવી અને તેમાં ગરમ ઉકળાતું પાંણી નાંખી પ્યાલાને ભરી કાઢવું અને એવી રીતે દરાખની કોફીનું અકેક પ્યાલું ભોજન જમી રહયા પછી દીવસમાં એક યા બે વાર લેવાથી કબજ્યાતથી પીડાતાં માણસોને ઘણુ ખુશકારક પરીણામ બતાવશે

ખાટ-મીઠા (આસીડવાલા) ફળો પણ ઘણા દાખલાઓમાં કીમતી થઇ પડે છે દાખલા તરીકે કેટલાકોને સફરચન ગુણ કરે છે જેમને એ ફળ ખાવાની ઇચ્છા થતી હોય તેઓને એક યા બે સફરચન બે ભોજનની વચ્ચે ખાવાથી ઘણો ફાયદો થશે.

અંજીરમાં ઝીણા ઝીણા બીયાં હોવાથી પેટનો ખુલાસો લાવવામાં ઘણા ગુણકારક છે. આ બધી ફુટો જોકે ગુણકારક છે, છતાં કેટલાક માણસોને કબજ્યાત ઉપર અસરકારક થઇ પડતી નથી યાને પેટનો ખુલાસો લાવવાને પુરતાં નથી.

(૩) ત્રીજુ પગઠીયું—પાણીની પીવાની અગત્યતા.

પાણી જે ઝીંદગી આપનારૂં પ્રવાહી છે. તે ઘણા લોકો જોઇયે તેટલું પીતાં નથી. અને તેથી પણ ઘણાઓ કબજ્યાતથી હેરાન થતા હોય છે. અલબતાં હું એમ કહેવા નથી માગતો કે તમારે પુષ્કળ પાણી પીવું; પણ મારૂં કહેવું એ છે કે દર બેકલાકે અકેક ગ્લાસ ભરી પાણી પીવાની આદત તમારે પાડવી જોઇએ. એટલે કે દીવસમાં પાણીનો જથ્થો એટલો પીવો જોઇએ કે જે સરાસરી દર બે કલાકે અકેક ગ્લાસ પીધા બરાબર થાય. જેપાનીઝો માટે કહે છે કે કેટલાકો દીવસમાં એક ગેલન જેટલું ઓછામા ઓછું પાણી પીયે છે. પણ એટલું બધું આપણને પીવાની કાંઇ જરૂર નથી. ટુંકમાં એટલુંજ સમજવાનું કે પાણી પુરતા જથામાં ન પીધાથી લોહી ઘટ થઇ જાય છે જેથી તે પોતાનું સરક્યુલેશન ઘટતી રીતે કરી શકતું નથી.

(૫) ઓલીવ તેલ (Olive oil.)

દરેક ખોરાકની સાથે ઓલીવ ઓઇલ ભેલીને ખાવાથી, અથવા એક યા બે મોટા (table spoon) ચમચા ભરી રાત્રે સુતી વેળા લેવાથી પણ ઘણાં સારા પરીણામો આવે છે.

(૬) કાચો સેકેલો અનાજ.

કેટલાક અનાજો, જેવા કે ઘઉં, ચોખા બારલી, બાજરી વગેરે ચુલા ઉપર ફકત સેકી પછી દુધમાં ભીંજવીને ખાવું. ગમે તો તેમાં મીઠાસ માટે કોઇક ફરૂત જેવી કે ખજુર, અંજીર વગેરે ભેળીને ખાવું. આથી તે સ્વાદદાર થઈ ભુખને ઉશકેરનાર ખોરાક થાય છે. અલબતાં જેમને ખરી ભુખ લાગી હોય તેઓને માટેજ આ ચીજો છે. કારણ કે ઘણા માણસો "ખોટી ભુખ" નાં બહાનાં હેઠળ ભુલથી એવું માને છે કે હમને ભુખ લાગી છે, તેઓ જીભને કંઇક ખાટી તીખ્ખી ચીજો લગાડી ભુખને જોર જુલમથી ઉશકેરે છે.

જો તમને ખરી ભુખ લાગી હશે તો ઉપર કહેલા ખોરાકો, તેઓની સારી હાલતમાંજ તમને સ્વાદદાર લાગશે. પણ તમને મીઠ્ઠાશવાળી ચીજો જોઇએ અને તમારા ખોરાકને સ્વાદદાર કરવાને ખાટો મીઠો યા તીખો શોસ (sauce) સરકો યા ચટણી વગેરે જોઇએ તો **તમારે જાણવું કે તમે ખોટી ભુખે ખાવો છો, એટલે કે તમને ખરી કુદરતી ભુખ છુટી નથી છતાં તમો જીભને ઉશકેરીને ખાવા માંગો છો,** અને જયાં સુધી તમો આવી રીતે ભુખને અકુદરતી રીતે ઉશકેરવાનું કરશો ત્યાં સુધી તમને ખરી (કુદરતી) ભુખ કદી પણ પોતાની મેળે છુટવાની નથી, અને તમારી કબજ્યાત મટવાની નથી.

કાચા અનાજો માટે ઘણાઓ ભલામણ કરે છે કે, તેમને કાંઇપણ પ્રવાહી (પાણી યા દુધ) વગર લેવા જોઇએ, પણ તેમ કરતાં ચાવવાની બહુજ મેહનત પડે છે. તેથી પ્રવાહીમાં ભીંજવીને લેવો ઠીક છે, ગમે તો ઓલીવ (olive) ઓઇલમાં ભીજવી ખાવો અથવા તો કોઇક કોટલાવાલા ફળની સાથે ભેળીને લેવો ત્યારે કબજયાત માટે કાચા અનાજ નો ખોરાક ઘણો કાર્યસાધક થઇ પડે છે. એ કાચા ખોરાક સાથે તરકારી પણ (કાચી) ભેલી શકાય જેવી કે સાલીદ–મુરા, ભાજી, કોબી, ભીંડા, યા કાકરી તાંબોતાં વગેરે કે જે ચીજો કાચાજ ખવાઇ શકાય છે પણ તેમની સાથે થોડુક ઓલીવ ઓઇલ ભેળ્યું હોય યા લીંબુનો રસ નાંખ્યો હોય તો તે ખોરાક ઘણો સ્વાદદાર થાય છે તેમજ તેવો કેવળ તનદરોસ્ત ખોરાકો છે.

(૭) ઘઉંનું થુલું (Bran) એ ઉત્તમ ઈલાજ છે.

જેઓને લાંબા વખતની ચાલુ કબજ્યાત હોય અને જેમને ઉપલા ખોરાકોથી ફાયદો થતો ન હોય તેઓએ ઘઉના થુંલા (આટામાંથી ફક્ત કાઢી નાંખેલું થુલુ) ઉપલા ખોરાક સાથ મીશ્ર કરી ખાવું. સાધારણ રોટલીમા પણ થુલુ નાખી ખાવું. કાચું થુલું પણ બહુ ઉત્તમ છે. પણ ઘણાકોને થુલું ખાવા ગમતું નથી.

અલબતાં એકલું થુલુંજ (કાચું) ખાવો તો ઘણો ફાયદો થશે કાચુ ન ગમે તો તેને ગરમ યાં ઠંડુ જેમ લાગે તેમ પાણીમાં ભીજવી તેનો લોટ કરી તેમાં થોડીક સાકર નાંખી અને પછી તેના નાના કટકા બનાવી સુકવવા તે પછી તમે જોશો કે સ્વાદમાં ઠીક લાગસે.

ઘઉનું થુલુ લેવાની બીજી રીત.

સહવારે ઉંઠયા કે એક ચમચી ભરી થુલું–મોંહ ઉપર મુકી ઉપરથી ગરમ યા ઠંડુ પણી અરધુ કપ જેટલું પીવું–તે પછી દરેક ભોજણ ખાવાની આગમજ યા ખાધા પછી અરધુ પ્યાલુ ભરી થુંલુ લઈ તેને ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને લાહ્વી જેવુ યા જરા સુકું કરી •ખાઇ લેવું. રાત્રે પણ સુવા જતી વેળા ચમચો ભરી થુલુ–ખાઇ લઇ પછી સુંવુ–આ ઇલાજ સખતમાં સખત કબજ્યાતને તોડવાને પુરતો સામર્થવાન થશે.

આખા ઘઉંને ભુંજીને તેના રેસાં જેવા લાંબા તાર કાઢી તેની ખાસ બીસકીટો, અમેરીકાથી બનાવેલી આવે છે જેને Shreaded Wheat Biscuits કહે છે (જે "આરમી નેવી" સ્ટોર માં મળે છે) તે મંગાવી ખાવાથી પણ ઘણોફાયદો થશે, આ બીસકીટ ઘણા નાતવાન થયેલા બીમારોને પણ ફાયદો કરે છે.

કબજીયાત માટે કસરતોની ખાસ જરૂર.

આ ઉપાયો સાથે થે ડીક કસરત તે જરૂર થવી જોઇએ. કસરત કરવાથી શરીરમાંનું બધું લોહી ફરતું થશે તેથી મસ્કયુલર શકિત વધારવી ઘણું અવશયનું છે એ માટે કોઇક પુછશે કે આંતરડાઓ ચપલ થાય એ માટે કેવી કસરત હશે તો તે માટે જાણવું કે જે જાતની કસરતથી આખા શરીરની મસ્કયુલર શકતી વધે કે જેથી લોહી વધુ ઝડપથી દોડતું થઇ સ્વચ્છ થાય છે તો તેથી આ ઝાડની નળી પણ મજબુત થશે.

કસરત કરવાથી શરીરમાંના ઘણુ ક ઝેરો બાહેર નીકળી જાય છે. દાખલા તરીકે ચામડી પોતના કરોડો છીદ્ર મારફતે ઘણીર અસ્વચ્છતા બાહેર કાઢે છે અને તે પ્રમાણે કચરો કાઢવાવાળા બીજા અવયવો ફેફસાં ગુરડાં, આંતરડા વગેરે ચપલ થઇ કેટલોક વિજાતીય પદાર્થ બાહાર કાઢી નાખે છે અને એવી રીતે આખી મસ્કયુલર શકિત વધારવાથી શરીરમાં જોરશકિત વધે છે, જીવન શકિતમાં ઉમેરો થાય છે અને તેથી કુદરતી રીતે દરેક અવયવ મજબુત થઇ પોતાનું નીયમીત કાર્ય ઘટતી રીતે બજાવતું થાય છે જેથી કબજયાત પણ દુર થવા પાસે છે.

એ માટે ખાસ કસરતો એવી જોઇએ કે જેથી શરીરના બધા પ્રાણીક અવયવોને (યાને આખા પેટના ભાગને) સારીકાની ગતી અને હલચાલ મળે (જે માટે કેટલીક હીલચાલો આ પુસ્તકને છેડે મે આપી છે)

ઉપર જણાવેલા સઘળા ઉપાયોમાં અલબતાં કેટલીક મહેનત તથા ખંત લેવી પડે છે જે ઘણાઓ એક યા બીજા બહાને કરી શકતાં નથી તેઓને કાંઇક ખાસ સેહેલો અને તાંતકળીક ઉપાય જોઇએ છે. તેવા માણસો ખરેજ સવાલ પુછસે કે આ આટલી બધી કડાકુટ તો હમારેથી નહી થાય માટે કાંઇ એવો સેહેલો સાદો ઉપાય છે કે ? વળી ઘણાકોને પોતાના માનીતા ખાણાં—પીણાંઓ છેડવા ગમતા નથી પોતાની જીંદગીની આદતો છોડી શકતા નથી. છતા કબજયાતથીજ રાહત મેળવવાને તો તેઓ જરૂર આતુર હોય છે તેવા સઘળા માણસો જાણીને ખુશી થશે કે તેમના માટે એક એવો સરસ કાંઇબી જોખમ વીનાનો, બલકે તદન નિર્દોષ, તાતકાળીક અને રામબાન ઇલાજ રહેલો છે, કે જે એટલો તો સાદો અને

સરળ છે કે દરેક જણ અજમાવી લાભ મેળવી શકે. અને તે ઉપાય તે આંતરડાને ગરમ પાણીથી ધોવાનો (Colon Flushing) છે. આ પાણીનો ઉપાય તાત્કાળીક પરીણામ લાવે છે અને એના જેવો અસરકારક–ઉતાવળો અને અચુક–રામબાણ ઉપાય, [illegible] મેડીકલ તોપખાનામાં [illegible] ડાક્ટરોના જોલાબો લેવા પછી ઓછામાં ઓછા સત્તથી દસ કલાકે તેઓ કાર્ય કરે છે. જ્યારે આ [illegible] દવાઓ કરતાં વધુ સરસ અને રાહતકારક હોય છે. છતાં મેડીકલ ડાકટરો એ પાણીનો ઉપાય કબજ્યાત માટે જવલેજ ફરમાવે છે; તેવા કોઇક ખાસ કેસમાં કે જ્યાં તેમના દવાદારૂના સઘળા ઉપાયો નાઇલાજ થઇ પડી ચાલતા નથી [illegible] એનીમા દુશ- યા પીચકારીથી કોઇક તેલ વાપરે છે, યા પાણીનો ઉપયોગ કરે છે તે [illegible] પાણી [illegible] વધતાઓમાં [illegible], [illegible] ઘણા [illegible] [illegible] નાંખવામાં [illegible] જેવી [illegible] હોય છે, કારણ કે [illegible] (જે). [illegible] એક [illegible] ના આકારમાં પેટની [illegible] છે, તેમાં [illegible] પાણી [illegible] થી [illegible] તેને માટે [illegible] પાસે [illegible] થી [illegible] જોઇએ [illegible] અને [illegible] તે [illegible] આંતરડું [illegible] રીતે [illegible] મળ [illegible] લેવાનું [illegible] તે [illegible] અને [illegible] શકે [illegible] આ પાણીથી આંતરડાને ધોવાની રીત (Colon Flushing) [illegible], [illegible] તથા [illegible] માં પણ ઘણા મોટા પાયા ઉપર વપરાય છે. [illegible] શરીરની આરોગ્યતા માટે [illegible] કીમતી [illegible] છે તે તો [illegible] નેચરક્યોર [illegible] અથવા નેચરોપથી યાને કુદરતી ઉપાયોથી સાજા કરવાની વિદ્યા વીષે જોયુ જાણ્યુ છે તેઓ જ જાણી શકે.

કબજ્યાત માટે
તાત્કાલીક રાહત આપનાર ઈલાજ
તે ગરમ પાણીનો
ઇનતરનલ બાથ (એનીમા-દુશ.)

જે હવે આગળ વધેલા મેડીકલ ડાકટરો.
પણ ઘણા દરદીઓને ભલામણ કરેછે.

કેટલાક મેડીકલ ડાકટરો, આ "એનીમા" લેવા સામે વીરૂદ્ધ મત દર્શાવતા હોય તો જાણવું કે તેઓને આ પાણીના ઇલાજનો અનુભવજ નથી તેથી તેની સામે અણગમો રાખી એ ઇલાજની તપાસ તેઓ લેતાજ નથી. અથવા કોઇક ડાકટર એ ઇલાજ ફરમાવે છતાં તેથી માણસની તન્દોરોસ્તીને અતીશય ફાયદો થાય છે, એવું ન માનતાં માત્ર એક નજીવી બાબદ તરીકેજ તેને લેખે છે. તેઓ કહેશે કે આમ એનીમાં લેવી એ અકુદરતી છે. તો આપણે તેમણે પુછીશું કે દવાઓ ને ગોળીઓ ગળવી એ શું કુદરતી છે ? વળી કેટલાકો કહે છે કે એનીમાંથી પાણી લેવાથી " રેકટમ યાને સફરા-અથવા મળાશયનું માંસના તત્વો નરમ પડી જાય છે, જેથી તે કુદરતી રીતે પોતાનું કાર્ય કરી શકતું નથી. આવા વાંધાઓ તેઓ એનીમાં સામે લાવે છે, તો આપણે તેમને પુછીશું કે આપણે રાત દીવસ પાણીથી કોગળા, દાંતણપાણી કરતાં મોઢાંનાં તીસ્યુઓ નુકશાન શું પામે છે ? અથવા દવા ગોળીઓ પોતાની ખરાબ અસરો પાછળ છોડી જાય છે કે નહી ? તેઓ શું તદત "હાર્મલેસ" છે ? આમ ડાકટરોને પુછીશું તો જવાબજ નહી મળશે. અથવા કાંઇક આડીતીરી યા ભેદભરમની મોટી વાતો કરવા માંડશે.

કદાચને એમ હોય કે આ એનીમાંથી દરદીને જે રાહત મળે છે, બલ્કે તેવા સાધારણ તીક્ષણ દરદો તો એકજવાર આ કોઠાને સાફ કીધાથી તદન નીકળી જાય છે, તેથી દરદી ડાકટરની સલાહ કે દવા

લેવી પાછો ન આવે એવી બીકથી કદાચ ડાકટરો એનીમાં સામે લોકોને ચોંકાવતા હોય, ગમે તે કારણ હોય, પણ જેઓ આ પાણીનો ઉપયોગ કરે છે (અને તેવા માણસો હવે કાંઇ શેંકડો અને હજારો નહિ પણ લાખો માણસો છે), તેઓના અનેક વારનાં અનુભવો દરશાવે છે કે એનીમાંથી પાણી લેવામાં કાંઇ પણ જોખમ કે ભય નથી, કે નથી કાંઈ તેથી તેવા ન ધારેલા નવા દરદો ઉપજતાં કે જે દવાના ઉપાયોથી થઇ લાગે છે, બલ્કે કબજ્યાતથી હેરાન થતાં હોય, તેમજ તિક્ષણ દરદના હુમલાઓથી પીડાં ભોગવતા હોય, તેઓને એનીમાં તો મોટી રાહત આપી **એક આશીરવાદ સમાનજ થઈ પડી છે.**

જર્મનીમાં કુનેહ કરી એક સાધારણ ખેડુતે આ પાણીની સારવાર (Hydropathy) શોધી કાઢી તેનાથી લાખો માણસોને રાહત આવી છે, અને તેમનાં બીકટમાં બીકટ દરદો પણ જતાં રહ્યાં છે, એ જેઓએ નેચરોપથી વીષે વાંચ્યું હોય તેઓ જાણતા હશે. આ પાણીની સારવાર જર્મનીમાંથી અમેરીકામાં દાખલ થઇ. અને આજે અમેરીકામાં કાંઇક અગણીત સેનીટોરીયમો અને હોસ્પીટાલો થઇ છે કે જ્યાં કાંઇ પણ દવા વીનાં માત્ર કુદરતી ઉપાયો જેવા કે ઠંડા યા ગરમ પાણીના બાથ-હવાનું સ્નાન -(airbath). સુર્યની રોશની તડકું (sunbath) વગેરેથીજ દરદીને સાજા કરાય છે. અને આજે અમેરીકામાં લગભગ ત્રણ કરોડ માણસો છે કે જેઓ દવાનો એક કટરો બી વાપરતા નથી વળી હાલ ઇંગ્લંડમાં બી એવા ખાતાઓ ઘણા વધતાં જાય છે. આટલું વિવેચન કરવાનો મતલબ એજ કે વાંચનારાઓને પાણીની સારવારની કીંમત વીષે કાંઇક ગંભીર ખ્યાલ અને વિશ્વાસ આવે.

અલબતાં દર દીવસજ ચાલુ હમેંશાં એનીમાં લેવાની કાંઇ જરૂર નથી એક વાર એક અમુક દરદથી યા કબજ્યાતથી પીડાતાં માણસની તે ફરીયાદ નરમ પડવા આવી તો પછી એનીમાં દરરોજ લેવાનું કામ પડશે નહીં. કારણકે એકવાર આંતરડાંઓ સ્વચ્છ થવા માંડયા કે તેઓ પોતાનું કાર્ય ધીમે ધીમે કુદરતી રીતેજ કરતાં જશે. અને ત્યાર કેડે અમસ્થી એનીમાં દરરોજ લેવાની કશી જરૂર હોતી નથી તો જો કે આઠવાડીયામાં એકવાર યા દર પખવાડીયે એકવાર એનીમા લેવાથી, કોઠો સાફ સ્વચ્છ થઇ, શરીરનું લોહી વધુ પવીત્ર થાય છે, જેથી શરીરની

સુખકારી અને તનદુરસ્તી વધે છે. તેમાં કોઈની આગળ આવીને વીચી ગયા છીએ. તેમજ તે વીશે ઘણાંજ સત્તાધીકારી પ્રોફેસરોએ મેળવેલા અનુભવ અને મત પણ દરશાવી ગયા છે તે ઉપર ફરીને એકવાર વાંચનારનું લક્ષ ખેંચીશું (આ બાબદ માટે વારંવાર જાણી આપણી તંદુરસ્તી સાફ કરવાની જરૂર છે.)

એક મોટી ભુલ.

તમને દરરોજ એક કે બે વખત ઝાડો થતો હોય તેથી [illegible] કે તમારી મોટી ઇનટેસ્ટાઇનમાં કબજયાત નથી યાને તેની અંદર ચીટકી રહેલી કાંઇક વસ્તુઓ નથી. સારી તદનરોસ્તી ભોગવવા માટે, માણસને દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે ઝાડા સારી રીતે થવાજ જોઇએ; એક જાણીતા અમેરીકન ડાક્ટર તો કહે છે કે, માણસ જેટલી વાર ખાય તેટલીવાર તેને ઝાડા આવવા જોઇએ, કારણકે જનાવર તથા પક્ષીઓ વારે વારે છેરે છે, તેવીજ રીતે માણસને પણ થવું જોઇએ.

જો તમો ઉમરે પુગેલા અને કદાચ માત-પીતા થએલા મરદ યા ઓરત હો અને જો આ ભયભરેલી (કબજયાતની) હાલતમાં રહેતા હો, તો પછી તમારાં નાદાન છોકરાંઓ (કે જેઓને તનદુરસ્તી માટે શું ભય કે જોખમ છે તેનો કશો વિચારજ હોતો નથી તેઓ) માટે દરરોજ નિયમસર ઝાડો આવે તેની તમો શું આશા રાખી શકો?

જ્યારે તમને સુસ્તીની લાગણી, માથું દુખવું, [illegible], [illegible] ઉપર ફરો, ઘેરાયલો ફીકો ચહેરો, હાંફણ, ફાંસા કે ફુલ્લા, ખીલ વગેરે જેવું માલમ પડે ત્યારે જાણવું કે આ કુદરતી ચેતવણી છે કે અંદરની હાલત કાંઇ બરાબર નથી અને તથા તે ઉપર તમારે તુરત ધ્યાન આપવું જોઇએ.

આ માત્ર બાહેરની નિશાણીઓ છે કે જેમની તરફ તમો બેદરકારી બતાવો અને જો આ ઇનટેસ્ટાઇનને સાફ—સ્વચ્છ કરવા માટે ઇલાજ ન લીધો તો તમને અવશ્ય તાવ—રૂમેટીઝમ—લીવરની ફરીયાદ, હાર્ટ યા કીડની ખલલ વગેરે ભયંકર ફરીયાદ ઉભી થવાની—તેનું કારણ કે !—

[illegible] ... છે ... માટે ... [illegible] ... છે ... મારી સહિત [illegible] કરીશ.

દુનીયામાં સઉથી વધુ પ્રખ્યાત થયેલા પ્રોફેસર મેચનીકોફ કહે છે કે, "કોલન" એ ભયંકર જીવડાંઓ (જર્મ્સ)ને પેદા કરવાની જગ્યા છે.

પ્રો. મેચનીકોફ—કે જેના કરતાં વધુ કુશળ બાયલોજીસ્ટ અને ફીઝીયોલોજીસ્ટ દુનીયામાં બીજો કોઇ નથી એવું કહેવાય છે તેણે લાંબા વખતથી પુરવાર કર્યું છે કે તનદુરસ્તી માટે આ "કોલન" મોટું ભય સમાન છે એટલુંજ નહી પણ જીંદગીને પણ જોખમ સમાન છે.

કેટલાક વરસો આગમજ જ્યારે પ્રો. મેચનીકોફ કોલેરા વીષે અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે તેને માલમ પડયું કે એક સાધારણ તંદુરસ્ત દેખાતા માણસનાં આંતરડામાં અસંખ્ય જાતનાં ઝેરીલાં જીવજંતુઓ હમેશા રહેતાં હોય છે કે જે માંહેલા કેટલીક જાત ઘણી ભયંકર હોય છે કે જે ખાસ કરીને કોલન સાથે મોટા આંતરડાં કે જ્યાં આ નુકશાનકારક જીવજંતુઓ ઘણાંજ ભેગાં થતાં હોય છે—તેણે પોતાની મક્કમ માન્યતા જાહેર કરી છે કે "આ ઇનટેસ્ટાઇનલ "બેક્ટીરીયા" જે ઝેરો પેદા કરે છે તેઆજ મનુષ્ય જાતને થતાં ઘણાં ખરાં દરદોનું મુળ કારણ છે તેમજ જવાન વયે (યાને ટુંક ઉમરમાં) બુઢાપો લાવવાનું મુખ્ય કારણ છે.

હવે આતો પુરવાર થયેલી બીના છે કે સઘળાં પ્રાણીઓ, માણુસ તથા જનાવરો જયારે જનમે છે ત્યારે તેમનાં પાચન ક્રીયાંના અવયવો તદ્દન પવીત્ર અને સોજાં હોય છે, તેમજ આ બેક્ત્રીયાથી નીરાળાં હોય છે, અને આ બાદલ ઉપર પ્રો૦ મેચનીકોફ કહે છે કે, મારૂં ખાત્રીપુર્વક મત છે કે જો આપણે આપણી બાળઅવસ્થાની કોરી સ્વચ્છ ઇનટેસ્ટાઇનને હમેશાં જાળવી રાખીએ અને તેને આ ઝેરી બેક્ત્રીયાથી બચાવી રાખીએ યાને તેઓને પેદા થવાનું કારણ ન આપીએ તો જે **દરદો આ જીવડાઓને લીધે થવ: પામે છે તે બધાં દરદો થતાં આપણે અટકાવી શકીયે**, કે જે દરદોમાં હ્રોની, "હાર્ટ–ડીસીસ," આરટીયરો સેલેરોસીસ અને સઘળી જાતનાં "હેડ–એક" યાને માથાનાં દરદો આવી જાય છે એટલુંજ નહી પણ આપણી જીંદગીને વધુ લાંબી, વધુ સુખવાસી બનાવી શકીયે–કારણકે કવખતે બુઢાપો આવવાનું સહુથી મોટું કારણ જે આતરડાંમાં આ ઝેરો એકઠાં થવાનું અને લોહી ઝેરી બનાવવાનું છે તે એકઠાં થવાનુ બંધ થાય–જે મતને સેંટ ફ્રાનસીસકોનાં પોસ્ટ ગ્રાહયુએટ હોસ્પીટાલોનો વડો ડા૦ સામયુલ લોઇડ ટેકા આપે છે અને કહે છે કે–**મેચનીકોફ કહે છે તેમાં જરાયે શક નથી કે માણુસનું મોટું આંતરડું, એ ઝેરી કીડાઓને પાળવાનું મુખ્ય મથક છે, કે જેઓ તનદુરસ્તીને જોખમ કરી જીદગી ટુંકી કરે છે.**

(એ ઝેરી જીવજંતુઓ પેદા થવાનું કારણ તે કબજીયાત છે જે માણુસ પોતાના હાથેજ ઉપજાવે છે,)

કબજીયાતનું પરીણામ ઉપર કહ્યું છે તેમ દુ:ખદરદો ઉપજાવે છે. તેથી જીવન શક્તિ તથા ખમવાની (Endurance) શકતી ઘટવા માંડી તે સામે શરીરની બીજી બધી શકતીઓ પણ ઘટવા માંડે છે. ખાસકરી પાચનક્રીયા (એસીમેલેશન) સમાવેશ ક્રીયા–લોહી વહેવાની ક્રીયા વગેરે અને આ સઘળું મેડીકલ સાયન્સબી કબુલ કરે છે કે આ કોલનમાં ભેગા થયેલા ઝેરોનુ પરીણામ છે.

ત્યારે આ ઘટી ગયેલી જીવનશકિતને પાછુ વધારવાનું અને કવખતે મરણ થતું અટકાવવાનું તેમજ ફરીને એકવાર જીંદગીની મોજ (ખરી તંદરોસ્તી) ભોગવવાનું એ સહુ આપણાં પોતાના હાથમાંજ રહેલ છે.

અને તે આ "ઇનટરનલ બાથ"નો ઉપાય છે કે જેથી આ ઝેરી કોલન માંથી નીકળી જાઇ તમારી ગટર સાફ થશે અને ત્યારકેડે લોહી પાછું પવીત્ર થવા માંડી તબીયત; સુધરતી જશે. આ કાર્ય દવાની ગોળીઓ કે ધીચારાથી થઇ શકતું નથી–'જે માટે હજારો માણસોને અનુભવ હશે) એવા અકુદરતી જોલાઓ વાપરવા માટે ગોયા કુદરત તમને શીક્ષા કરે છે કે જ્યારે તમો એટલા નબળા પડી જાઓ છો કે તેની સામે ટકવાની તમારામાં શકતી રહેતી નથી અને ત્યારે ડાકટર કહેશે કે હવે હમારી દવા તમો ઉપર કારગત થતી નથી યાને ચાલી શક્તી નથી, કારણકે તે કહેશે કે ત્યાં ગંભીર કોમપ્લીકેશન (complication) થયું છે. અલબતાં ડાકતર કાંઇ એમતો નજ કબુલ કરશે કે, આ હાલત આ બધી 'કેથારતીક' દવાઓની આડતને આભારી છે !

કદાચ કેટલાક વાંચનારાઓ કહેશે કે આ બાબદને મેં બહુજ ગંભીર રૂપ આપ્યુ છે પણ તેમ કાંઇ ગભરાવા માટે આ લખ્યું નથી પણ કબજ્યાતની ફરીયાદ કેટલી હદસુધી ખરાબી કરે છે તેનો કીઇક ગંભીર ખ્યાલ તમને આવે એટલા માટેજ આ લંબાણુ વીગત આપી છે.

હવે તો સઉથી મોટા અને આગેવાન મેડીકલ સત્તાધીકારીઓ પણ કહે છે (જે વિષે શરૂઆતમાં Medical Brief જેવા જાણીતા પેપરનો રીપોર્ટ હું આપી ગયો છું) કે ૮૦ થી ૮૫ ટકા જેટલા દરદોનું મુળ આ મોટાં આંતરડામાંજ કહેલું છે, અને જ્યારે ડાકટરો પાસે તેનો ઇલાજ તરીકે " કેથારતીક " જોલાઓ અને છરી સીવાય બીજા કાંઇ ઉપાયો નથી ત્યારે તો આ "ઇનટરનલ" બાથ તરફ દરેક માણસે ધ્યાન દોરવવુંજ જોઇએ; કારણ કે

શરીરની દરેક અકુદરતી હાલતનો અથવા બીજા બોલોમાં દરદને મટાડવાનો કુદરતી અને તાત્કા–લીક ઈલાજ તે આ "ઇનિટરનલ બાથ" છે.

પ્રો૦ મેચનીકોફ જેણે આંતરડાંની ખરાબી વીષે પુરવાર કર્યું છે તેણે તેના ઇલાજ તરીકે, આંતરડાંને કાંપી કાઢવાનો ઉપાય સુચવ્યો હતો પણ તે કરતાં જો આ ઇનતરનલ બાથ (પાણીથી ધોવાનો) નો ઇલાજ લે

[illegible] હેતા પણ [illegible], [illegible] (પ્રવાહ [illegible]) [illegible] ટકનાર [illegible] છે? [illegible] પાણીથી [illegible] છે. એ માટે ત્રણ [illegible] (ક) [illegible] (ખ) [illegible] (ગ) [illegible] સાથના [illegible] એનીમા—દુશ [illegible] સંપૂર્ણ રીતે આ કોઠો ધોવાઇ શકે તે વીષે મેડીકલ [illegible] છે. [illegible] કારણ હું આગળ જણાવી ગયો છું.

હવે આ ત્રણે રીતમાંની [illegible] રીત [illegible] છે, તે રીત [illegible] જોગ છે. [illegible] તેમાં [illegible] જોઇએ છે, અને તેથી કાર્યસાધક કામ પણ થતું નથી માટે એ રીતે [illegible] વાપરવું, વદન નાલાયક છે.

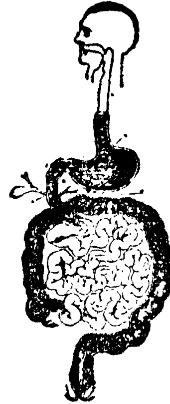
[illegible] એ રીત [illegible] કાર્યસાધક [illegible] નથી. [illegible] નહી.

ત્રીજી રીત, અને સહુથી વધુ સારી એનીમા—દુશ લેવાની રીત તે ગુડણમંડીને ઉભરું સુઈને લેવાનો છે—અને આ રીતે તે સહુથી સરસ છે.

આ ત્રીજી રીત [illegible] કાં વધુ સારી [illegible] બીજી રીતે [illegible] સમજવાને આ પણું મો[illegible] [illegible] આંતરડું, [illegible] આપણો [illegible] સાફ [illegible] કરવા માંગીયે છીએ તે આપણા શરીરમાં કેવી રીતે ગોઠવ્યું છે તે જાણવાની

ઘણી જરૂર છે. એ મેાટા આંતરડા (કેાલન) ની જગ્યા આપણા પેટનેા મેાટેા ભાગ રેાકી રહ્યું છે જુવેા એનું ચીત્ર (આ માત્ર સાધારણ ખ્યાલ માટે આપેલું છે અને તેથી તે ભાગ લગભગ સીધા લીટા દોરી દેખડાવ્યું છે જ્યારે ખરી હાલતમાં જોઇએ તેા તેમાં ઘણા ગુંચવાળા વાંકા હેાય છે)

પેટની આસપાસ ગેાળ ફરતી (ઘેાડાના નાળના આકારમાં) જે કાળી નળી છે તે કેાલન અથવા મેાટું આંતરડું એ (ચીત્ર પ્રમાણે) આંતરડું ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયલું છે. એક ભાગ જમણી પીંડુ તરફથી ઉપર ગયેલેા છે, બીજો ભાગ ડાભીગમથી ઉપર ગયેા છે, જ્યારે ત્રીજો ભાગ સીધેા, યાને બે લાકડી સામસામી ગેાઠવી તેના ઉપર ત્રીજી લાકડી મુકી હેાય તેમ આવેલેા છે, એ ત્રણે ભાગેા સાથે જોડાયલાજ હેાય છે, યાને એક નાળના આકારમાં આખી નળી છે. આ સીવાય આડેા ભાગ અને ડાબી બાજુની જ્યાં મળે છે ત્યાં એક વાંક હેાય છે જેને અંગ્રેજીમાં (Sigmoid flexure) કરી કહે છે.



મનુષ્યનું પેટ [હેાજરી આંતરડાં] દેખાડતું ચીત્ર.

હવે ધારેા કે એક દરદીને જમણી બાજુ તરફ સુવાડી "એનીમા"થી પાણી દાખલ કરવામાં આવે છે તેા તે ડાબી બાજુના આંતરડાંમાંજ દાખલ થઇ શકે અને ગુરૂત્વાકર્ષણ (force of gravity) ને લીધે પાણી આગળ નહીં વધતાં આંતરડાંના બાકી રહેલા બે ભાગ તદન ધેાવાયા વીના રહી જાય છે. કારણકે પાણી તેમાં જઇ શકતું નથી.

હવે જો દરદીને ડાબી તરફ સુવાડીને પાણી દાખલ કરીયે તેા આ વખતે વાંકવાળા ભાગ (Sigmoid flexture) સુધી પાણી જઇ શકશે. પણ ત્યાંથી પાણી આગળ વધી શકતું નથી અને એ પાછેા આંતરડાંનેા મેાટેા ભાગ ધેાવાયા વીના રહી જશે; ત્યારે હવે માત્ર એકજ રીત રહી કે

જે હાલતમાં આંતરડાંને લગભગ ધેાઇ શકીએ; એક રીત આપણે આગળ ગુંઠણુમંડયે ઉબરૂ પડીને એનીમા વાપરવાની રીત કહી ગયા છે તે (જુઓ ચીત્ર) અને બીજી રીત ચત્તા સુઇને આંતરડા ધેાવાની છે. આ બીજી રીત ઘણી અડચણ ભરેલી છે અને તે માત્ર અશકત થયલા દરદી માણસોને માટેજ છે, ગુંઠણુમંડયે ઉબરૂ પડીને આંતરડાં ધેાવાની રીતમાં, "ફોર્સ ઓફ ગ્રેવીટી" પાણીને આગળ વધવામાં ઘણી મદદ કરે છે અને સપાટામાં ડાબી બાજુનાં આંતરડાંમાંથી થઇને સીગમેાઇડ ફલેકચર" માં એટલે વાંકવાળા ભાગમાં પાણી આવે છે અને તે ભાગમાંથી ઉપલાં આતરડાંમાં આવે છે પછી તરત ઉભા થઇ ગયા કે જમણી બાજુના આંતરડાંમાં પાણી ઉતરી પડે છે. અને એ પ્રમાણે આખું મેાટું આંતરડું ધેાવાઇને સાફ થઇ જાય છે. એ રીત પ્રમાણે બે ચાર કળશયા યા બાટલી ભરી પાણીને અંદર દાખલ કરી શકાય છે તેા કચરેા બહાર નીકળીને આંતરડાંઓ તદન સાફ થઇ જાય છે.—આમ ઉબરૂ સુઇને લેવાથીજ વધુ પાણી અંદર જઇ શકે છે—બાકી બીજી રીતે માત્ર નામનું થેાડું પાણી જઇ શકે.

આંતરડાંને ધેાવાને માટે વાપરેલા પાણીમાં સાબુના ફીણનું, સેાડા ખારનું કે મીઠાનું મીશ્રણ વગેરે કાંઇ પણ હેાવું નહી જોઇએ તેમજ કેાઇબી તેલ આંતરડાં ધેાવામાં વાપરવું નહીં, **માત્ર ચેાખું પાણી લેવુંજ.** ગુંઠણુ મંડયે ઉબરૂ પડીને આંતરડાં ધેાવાંની રીત એક સીક માણસને સહેજ થાકવી નાંખે એવી છે તેથી દર્દી માણસ હેાય તેને ચત્તા સુવાડીને કુલાં નીચે ટબ રહે એવી હાલતમાં પગ રાખીને આંતરડાં ધેાવાથી તેને કાંઇ માલમ પડશે નહી.

આ માટે દરદીનેા નીચલેા ભાગ (યાને કુલાં—પગેા) માથા કરતાં એક યા દેાઢ ફીટ ઉંચે રહે તેમ કરવું તે માટે સહેલી રીત એ છે કે, દરદીના પલંગનેજ ઉંચકી રાખવેા.

આંતરડા બરાબર ધેાઇને સાફ થાય તેટલા માટે જેમ બને તેમ પાણી વધારે અંદર જવા દેવું જોઇએ, છેવટે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે. દર્દીને નબળાઇને લીધે કચરેા તેમજ ગયલું પાણી બહાર નીકળતી

ચેતવણી—(આ "કેાલન ટયુબ" ઠાઈકજ વેળા વાપરવી તેમજ તેવા અનુભવી માણસ યા ડાકટરની દેખરેખ હેઠળજ આપવી સલાહકારક છે.)

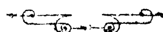
વખતે જરા મુશકેલી લાગે છે, તેથી તેને હેરાન થવું નહી પડે તેટલા ખાતર ૧ ઇંચની 'કોલન ટયુબ' તેના સફરામાં દાખલ કર્યાથી બધો કચરો અને પાણી પેલી નળી વાટે બહાર નીકળી જશે અને દર્દીને જરા પણ અવગડ કે હલાકી ખમવી પડશે નહીં. ત્યાર પછી "એનીમાં"થી કચરો બહાર આવ્યાથી દર્દીને ઘણોજ આરામ લાગશે. આથી જરા પણ તેના જ્ઞાન તંતુઓયા આંતરડાંને નુકશાન પુગશે નહી.

આ પાણીથી આંતરડાને ધોવાની રીતને અમેરીકાના ફીઝીકલ કલચરના સ્થાપક અને દવા વગર દર્દને દુર કરવાના કુદરતી ઉપાયોના શોધક, મી૦ બરનાર મેકફેડનનો તેમજ જાણીતા ડાકટર કીલોગનો પણ મોટો ટેકો છે. તે વતરોગે બીજા નાના મોટા અનેક એવાં ખાતાંઓ જર્મની તથા અમેરીકામાં જાણીતાં થયેલાં છે તેઓ પણ એક અવાજે ભલામણ કરે છે.

પણ હવે ઉપલી બધી રીતોઓ એનીમાં લેવાનું કાર્ય ઘણાકોને કડાકુટ ભર્યું લાગશે એટલે તેઓ તે લેવા કદાચ કંટાળે (તે જો કે પોતાની તનદરોસ્તી માટે થોડીક મહેનત તો લેવીજ જોઇએ) આવા વર્ગ જાણીને ખુશી થશે કે તેઓ માટે એક એવો સરસ ને સાદો સુતરો કાંઈ પણ મહેનત કે કંટાળી વગરનો ઇલાજ રહેલો છે અને તે—.

જે. બી. એલ. કાસકેડ છે

કે જેની થોડીક વીગત ચીત્રો વગેરે સાથે આપી છે તેથી દરેક વાચનારને વધુ સરસ ખ્યાલ આપી શકશે.



કુદરતી ઉપાયોથી તન્દરોસ્તી સાચવવાના ઇલાજો માંહેલો એક સઉથી સરલ–સાદો પણ કીમતી ઇલાજ તે.

જે. બી. એલ. કાસકેડ ત્રીતમેન્ટ.

જેમ દુનિઆમાં સર્વ વહેવાર કે હુન્નર વગેરે દરેક ચીજ કરવા માટે સઉથી સરસ રીતો પણ શોધાઇ છે તેજ પ્રમાણે આ અંતરનો બાથ લેવાની પણ એક સઉથી સરસ રીત અને ઓજાર શોધી કઢાયું છે. તેનો શોધક અમેરીકાનો એક પ્રખ્યાત ડાકટર છે. તેણે આ ઓજાર કેવા સંજોગમાં શોધી કાઢયું તેની કહાંણી ઘણી જાણવાજોગ છે તે હું જણાવીશ.

આ સરસ ઓજાર તે **જે. બી. એલ. કાસકેડ** (J. B. L. Cascade) છે જે સઉથી સરસ, અદ્દભુત તાત્કાલીક અને કઇબી ફટાકુટ વગર કાર્ય કરવાનું ઓજાર છે.

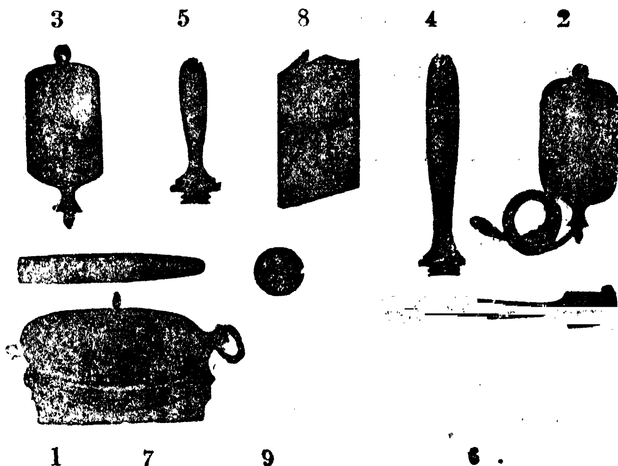
તેની લેવાની રીત જરાએ કંટાળા ભરી કે લાંબી નથી જે તેના ચીત્ર તથા વીગતપરથી વાંચનાર સહેલથી જોઇ શકશે.

તેનું નામ J. B. L. અર્થસુચક છે યાને આખા શબ્દોમાં કહેતાં "Joy, Beauty, Life," એ યાને

ખુશાલી ખુબસુરતી અને **જીંદગી આ:પનાર.**

આ અર્થસુચક નામ, ખરેખર વાજબી રીતે અપાયું છે, કારણ જે એ ઓજારથી કરી દરેક માણસ સંતોષકારક તંદુરસ્તી ભોગવતો થાય છે, અને ત્યારે તેને ખુશાલી લાગ્યા વિના રહેતી નથી.

J. B. L. Cascade and its parts.
જે. બી. એલ. કાસકેડ અને તેની સામગ્રીઓ.



KEY TO ILLUSTRATION.

1, The "Cascade" on seat, in position for treatment—2, The "Cascade" as a Fountain Syringe,—3, The "Cascade" as a hot water Bottle,—4, Adult "injection point,"—5, Infant "injection point,"—6, "Injection point," for Fountain Syringe,—7, The Rectal Soap,—8, Our Book "The Royal Road to Health.—The Screw Cap.

With all parts complete in a Handsome Box.

Price Rs. 45/.

(૧)—તે કાસકેડ અથવા રબરની કોથળી જે તુરત લેવા માટે તઇયાર કરી કમોડ તુળ યા ખુરસીપર મુકેલી છે.

(૨)—કાસકેટ કોઠળીને ફાઉટન સીરીન્જ તરીકે યાને સાધારણ રીતે ટાંગીને પણ લેવાઈ શકાય તે દેખાડાવે છે.

(૩)—કાસકેડ રબારની કોઠણી છુટી.

(૪)—મોટા માણસ માટે "ઇનજેકશન પોઇન્ટ" [જે કાસકેડ ઉપર ના. ૧ ચીત્રમાં વચ્ચે લગાડેલી દેખાય છે તે] છે.

[૫]—નાના બાળકો માટેની "ઇનજેકશન પોઇન્ટ" નળી આ બંન્ને નળીઓ આપણા હાથની છેલ્લી આંગલી જેટલી પાતલી અને લગભગ તેટલીજ લાંબી આવે છે.]

આ સીવાય બીજા ભાગો છે.

હવે આ કાસકેડ રબરની કોથળીમાં એક વેળા પાંચથી છ બાટલી પાણી રહી શકે છે એની સરસાઇ નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧)—તેમાં પાણી તલાતલ છેક મોઢાં સુધી ભરવાનું છે એટલે એક તકીયા જેવી ફુલાઇને થાય છે જેથી અંદર હવા કાંઇ રહી શકતી નથી જેથી બીજી એનીમાથી જે હવા ભરાઇ પેટમાં જાય છે તેવું આ કાસકેડમાં બનતું નથી.

(૨)—એ કાસકેટને કમોડ યા લાકડાંના તુલ યા ખુરસી ઉપર મુકી તેની ઉપર ઇનજેકશન પોઇંટ (નાની યા મોટી ઉપર પ્રમાણે) જે સ્ક્રુની માફક ફીક્ષ થાય છે તે લગાડવી.

(૩)—અને તે પછી તે પોઇન્ટ (સફરાં) મલાશયમાં લઇ કોથળી ઉપર બેઠા કે બેથી ત્રણ મીનીટમાં આખો કોઠો પાણીથી ભરાઇ જાય છે. જેથી બધો કચરો (મર) ગાંડ વગેરે પાણી સાથે બાહેર નીકળી જઇ આતરડાઓ તદન સાફ પવિત્ર થઇ જાય છે આ બધાં કાર્ય માટે માત્ર ફકત ત્રણથી પાંચ મીનીટ લાગે છે.

(૪)—આ કોઠડી ઉપરજ ફક્ત બેસીને લેવાથી શરીરની હાલત યાને પેટના ભાગો, આંતરડા વગેરે તદન કુદરતી હાલતમાં રહે છે. જેથી આંતરડાંનાં ત્રણે ભાગોમાં પાણી જઈ તેઓ સંપુર્ણ રીતે સફા થઈ શકે છે અને બારીકમાં બારીક તત્ત્વ પણ નીકળી જાય છે.

(૫)—વળી તે બેસીને લેવાય છે તેથી પાણી અંદર જતી વેળા પેટને હાથથી ચંપી (મસાજ) સારી કાની કરી શકાય છે કે જેથી પાણી અંદર ભરતાં પેટનો જે ફુલાવો થાય છે (કે જે બેશક થવો જોઇએ) તેને "મસાજ" કરવાથી ઘણી રાહત મળે છે અને દરદીને આરામ થાય છે, સિવાય જેબી કાંઇ તત્વો આંતરડાને ચીટકી બેઠાં હોય તે છુટા પડી પાણી સાથે ભેળાઈ બાહેર નીકળી જાય છે.

(૬)—બેશીને લેવાની ખુબી ઉપરાંત એની જે નળી 'ઇનજેકશન' પોઇન્ટ છે, તેને ટોચ ઉપર આંધળાંઓ (છેડો) હોતાં નથી કે જે એનીમાની પોઇન્ટને હોય છે તેને બદલે તે નળીની આજુબાજુએજ નાના નાનાં છેડો હોય છે તેથી પાણી ટાંચમાથી ન નીકળતાં બાજુએથી બાહેર નીકળતું હોવાથી "રેકટમ" નાં માસ ઉપર જરાએ દબાણ કે "ફોર્સ" કરતું નથી કે જે સાધારણ એનીમા-દુશથી થાય છે; જેથી આ કાસકેડ દરરોજ ચાલુ પણ લેવાય તોય કશોબી જોખમ રહેતો નથી અને તેના પુરાવા એજ કે ઘણા લોકો (ખાસ કરી લોયરો, જડજો, કલાર્કો વગેરે જેઓને આખો દીવસ બેસીને ભેજાનું કામ કરવું પડે છે જેથી હીલચાલ કમતી થયાથી કબજ્યાતની ફરીયાદ ચાલુ હોય છે તેઓ) લગભગ દરરોજ આ "**ઇન્ટરનલ બાથ**" લેતા હોય છે.

સ્ત્રી જાતી માટે તો આ કાસકેડ અતીશય ઉપયોગી અને ફાયદાકારક માલમ પડી છે કારણકે મોટે ભાગે સ્ત્રી જાતીમાં કબજ્યાતની ફરીયાદ વધુ હોય છે. અને જેથી તેમનાં આંતરડાંઓ ફુલાઇને તેમના ગર્ભસ્થાનના અવયવો ઉપર ચાલુ દબાણ કરતા હોય છે. જેથી ઘણીક વેળા તેઓ એવું સમજે છે કે તેમને કાંઇ ભીતરનું દરદ છે યા ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ ગેરવ્યવસ્થા થઈ છે ઘણીક વેળા મેડીકલ ડાકટરો પણ તેમ માની લઇ કબજ્યાતનો ઉપાય કરવાને બદલે ગર્ભસ્થાન માટે ઉપાયો લે છે, અને નાહક

વી ઓપરેશનો પણ કરે છે. પણ મુળ કારણ દુર ન થવાથી તે બીચારી સ્ત્રીઓની હાલત પેલી કહેવત છે કે "ગેને ગઇ પુત ઓર ખો આઇ ખસમ" જેવી થાય છે. આથી જો તેઓ આ કાસકેડ વાપરે તો તેમની ઘણી ફરયાદો થોડાકજ દીવસમાં દુર થાય છે;

એ વીષે આ કાસકેડના શોધકે કાઢેલી "**ધી રોયલ રોડ ટુ હેલ્થ**" ("The Royal Road to Health") નામની બુક કે જે કાસકેડની સાથેજ મળી શકે છે, તેમાં ઘણું ખુલાસાવાર સમજાવેલું છે. કે જે પુસ્તકની ૭૫૯ ત્રણુશે ને ઓગણુસ૬મી આવૃત્તી બહાર પડી છે કે જે બીનાજ કાસકેડની ખુબી પુરવાર કરવાને પુરતી છે.

વળી આ કાસકેડ આંતરડાને ધોવા ઉપરાંત સ્ત્રીજાતી માટે 'વેજાઇનલ ડુશ તરીકે પણ વાપરી શકાય છે. તે ઉપરાંત ગરમ પાણીની સેક કરવાની કોથળી અથવા "આઇશબેગ" પણ થઇ શકે છે.

આ કાસકેડ માત્ર કબજ્યાત માટેજ વપરાય છે એમ ન સમજવું પણ દરેક તિક્ષણ (acute) દરદ વેળા તુરત વાપર્યાથી દરદનું જોર તદન નરમ પડે છે. બલકે ઘણાક તેવાં સાધારણ દરદો તો હમેશનાં દુર થાય છે. તાવ, સંધીવા, રૂમેતીઝમ, હેડએક, દાયરીયા, ડીસ પેપશીયા, એપનદાઇસીટીસ વગેરેની ફરીયાદ વેળા આ અંતરનો બાથ લીધાથી ઘણીજ રાહત મળે છે. જેથી આ કાસકેડ હવે દરેક આગળ વધેલી હોસ્પીટાલો, સેનીટોરીયમમાં વપરાય છે. ગમે તેવા તાવ વેળા દરદીને આ કાસકેડ આપ્યાથી એથી ત્રણ ડીગરી તાવ ઉતરી જાય છે.

આ કાસકેડની શોધ કેમ થઇ તેની હકીકત

એ માટે ડાકટર તીરેલ પોતાની "The what, The why, The Way of Internal Baths" (એ પુસ્તક મુફત મળી શકશે) નામની ચોપડીમાં નીચે પ્રમાણે ટુંક હકીકત આપે છે.

૧૮૬૫ માં હું હીંદુસ્તાનમાં આવ્યો હતો ત્યારે મને જંગલી ફીવર લાગુ પડી હતી જે ચાર મહીના સુધી રહી હતી. ત્યાર કેડે ૧૮૬૭ માં હું ચીન ગયો ત્યાં મને બંદુકની ગોળી લાગવાથી સાત મહીના હેરાન

થયેા. તે પછી હું ઓસ્ટ્રેલીયા ૬ મહીના રહયેા હતેા, ત્યાં ટાઇફોઇડ ફીવર તથા સાયતીકાના હુમલા મારા પર થયા હતા. છેવટે ચીનમાં મને લકવેા થયેા જેથી હું ન્યુયેાર્ક ગયેા. જ્યા મને ૧૮૮૬ માં ફરીને બીજી વારનેા પેરેલેસીસ (લકવેા) થયેા. ત્યાં હું એક પરદેશી હેાવાથી મને બેલીવ્યુ હેાસપીતલમાં મેાકલ્યેા, જ્યાં છ અઠવાડીયા સુધી મારી ઉપર તહરેવાર અખતરાઓ કર્યા. તે પછી મારા કેટલાક મીત્રોએ મને સેંટ વીનસેન્ટ હેાસ્પીતલમાં લઇ ગયા, પણ ત્યાંના વડા ડાકટરે મારી તપાસ કરી કેસ તદન આશા વીનાનેા કહી દાખલ કરવા ના પાડી, જ્યાંથી પાછેા મારા રહેવાને ઠેકાણે લઇ આવ્યા કે જ્યાં ત્રણ મહીના તદન લાકડાંના ધીમરા મીસાલ અરણ્યેલેા હું પડી રહયેા.

ડાકટરેા આવી તપાસ કરી કહેવા લાગ્યા કે હેમલેગીયા (Heimlegia) ડાબી બાજુનેા સંપુર્ણ લકવેા છે. આ વેળાએ, આંતરડાંને પાણીથી ધેાવાની સાધારણ રીત તેના ઉંપર અજમાવવામાં આવી. પરીણામ એ આવ્યું કે ચાર મહીનાની અંદર તેા લગભગ હું સારેા થઇ શહેરમાં ફરહર કરવા લાગ્યેા.

આ પછી તેણે ઠરાવ કીધેા કે આ ખરેખર કુદરતની આપેલી બક્ષેસ યાને પાણીની સારવારની ગેાઠવણ કાંઇક એવી સુધારવી જોઇએ કે જેથી મનુષ્ય જાતનાં દુઃખેા સહેલાઇથી મટે. આ માટે તેણે સઉથી પહેલાં એક મેડીકલ ડાકટર થવાનેા વિચાર કીધેા (વાંચનારે જાણવું કે તે વેળા તીરેલ એક સાધારણ માણસ હતેા) તેણે મેડીકલ કાલેજમા જઈ અસાધારણ ચલાકી અને ઉમંગ વાપરી ચાર વરસમાં મેડીકલ ડાકટર થયેા. ત્યાર કેડે તેણે ઘણા વરસેા સુધી અખતરાઓ કરી આ જે. બી. એલ કાસકેડની શેાધ કીધી. જેથી આજે લાખેા માણસેા સુખ અને તનદરેાસ્તી ભેાગવતાં થયાં છે.

આ કાસકેડથી પાણી લેવાની રીત જે છે તે આપણા હીંદુસ્તાનમાં જેઓ "યેાગી લેાકેા કહેવાય છે તેમની કેાઠા ધેાવાની રીતને મળતી આવે છે. કહે છે કે યેાગીઓ જેઓ ઝાઝું ખાતા નથી, તેમજ લાંબા અપવાસેા કરે છે. યાને પેાતાના ધ્યાનમાં (ખુદાની બંદગીમાં) દીવસેા

સુધી ભુખ્યા પ્યાસા બેસી રહે છે તેઓ જ્યારે પાછા આ ખાકી ભાનમાં આવે છે ત્યારે તેમની કુદરતી હાજત લાવવા માટે પાણીમાં બેસીને પોતાના યોગના બળે પાણી ઝાડા વાટે અંદર ખેંચી લે છે અને તેમ કરી કોઠાને ધોઇ કાઢે છે. તેવાજ કાંઇક પાયા ઉપર આ કાસકેડ મુકાઇ છે. એનાથી લાખો લોકોને ફાયદા થયા છે તે જોતાં મનુષ્ય જાત માટે એક મહાન આશીર્વાદરૂપ થઇ પડી છે.

એ કાસકેડ જેમ સીકનેસ માટે વપરાય છે તેમ તનદરોસ્તી માટે પણ ઉપયોગી છે. કારણકે તેથી તનદરોસ્તી સચવાય છે. મતલબ કે શરીરમાં થતા ઝેરો યાને વિજાતીય પદાર્થોને કાસકેડ ભેગો થવા દેતી નથી અને તેથી વ્યાધી થવાનો સંભવ મટી જાય છે.

આનું ગુજરાતી પુસ્તક નામે "**તનદરોસ્તી મેળવવાનો બાદશાહી રસ્તો**" આ બુકનાં લખનાર પાસથી મુફત મળશે. ટપાલ ખરચ માટે અરધા આનાની સ્ટામ્પ બીડવી.

આ કાસકેડની કીમત જો કે તે પહેલી નજરે બહુ મોટી જણાય છતાં તનદરોસ્તી મેળવી આપવાને માટે જે અમૂલ્ય કાર્ય તે કરે છે અને મનુષ્યને જે રાહત અને આરામ મળે છે તેમજ ડાકટરોનાં બીલોનો જે બચાવ થાય છે, અને એક કુટુંબમાં તે સઘળાંને ઉપયોગી થઇ પડે છે તે સઘળું ધ્યાનમાં લેતાં, છેવટે સસ્તીજ થઈ પડે છે, એવો હજારોને અનુભવ થયો છે.



કબજ્યાત માટે ખાસ કસરતો.

પેટના [પ્રાણીક] અવયવોની સારી પેડે હીલચાલ થઇ તેમનાં મસલસો સચેત થાય એવી થોડીક કસરતો.

આ તો જાણીતી વાત છે કે, કબજ્યાત એ પેટનું દરદ છે ત્યારે પેટની અંદરના દરેક ભાગોના "મસલ્લો" ને કસરત આપવાથી કુદરતી રીતે દરેક પ્રાણીક (Vital organ) અવયવોની ચપળતા વધે છે કે જે બીજી તેની સાદી મસ્ક્યુલર કસરતો (જેવી કે "દમએલ," દેવલોપર) થી થઇ શકતું નથી. દાખલા તરીકે, જુદી જુદી રીતે શરીરને વાળવું-ખાસ કરી કંમરનાં બેઉ બાજુનાં ભાગો-પેર દબાવવું-જેથી પ્રાણીક અવયવોની ચંપી થઇ શકે એવી હીલચાલો કાર્ય સાધક થઇ પડે છે.

આ સિવાય ચાલવાની (walking) કસરત પણ આ ફરીયાદ માટે બહુ અકસીર છે. ચાલવાની કસરતથી બે ફાયદા થાય છે. એક તો શરીરમાં લોહીની ગતી ચપળ થાય છે અને બીજું તો ખુલ્લી હવામાં ગયાથી ઘણી સરખી તાજી હવા દમમાં જાય છે જેથી ચાલવાની કસરતો જીંદગીના દરેક હાલતમાં અગત્યની છે. તે ખાસ કરી એલીમેનટરી કનાલની ઝડપ વધારે છે, જેથી ઘણો સરખો ઝેરી કચરો શરીરમાંથી બાહેર નીકળવા પામે છે. માટે જેઓ કબજ્યાતથી હેરાન હોય તેમને ચાલવાની કસરત, જ્યાં સુધી થાકી જાય ત્યાં સુધી કરવાને સખત ભલામણ કરીશ. અલબત્તાં કેટલું લાંબું યા છેટે સુધી ચાલવું એ દરેક માણસની શકિત ઉપર આધાર રાખે છે. તે માટે એક સાદી સુચના એ છે કે જ્યાં સુધી સેહજ થાક લાગે ત્યાં સુધી ચાલવૂં.

એ માટે બરનાર મેકફેડન કહે છે કે, ચાલવાની કસરત માણુસથી જોઇએ તે કરતાં વધુ યાને હદ ઉપરાંત કરી શકાતી નથી. કારણ કે ચાલવાથી જે થાક લાગે છે તે થોડો વખત આસાયશ લીધાથી તુરત નીકળી જાય છે પણ ચાલવાની પણ ઘટતી (કાયદાસરની) રીત છે (જે માટે મારી "જીવનશકિતનું બંધારણ" નામની ચોપડીમાંથી વધુ ખુલાસા મળી શકશે).

અતરે ઇસારો કરીશું કે ચાલતી વેળા બન્ને ખભાં પછવાડે રાખવા, છાતી હમેશા બાહેર કાઢવી, ગરદન ઉભી રહે અને આંખો સામ્મી સીધી રાખવી ટુંકમાં શરીર જેમ બને તેમ સીધું ટટાર રહે તેમ ચાલવું.

હવે પેટના ભાગોની ખાસ કસરતોનું વર્ણન આપીશ.

કબજ્યાતની ખાસ (હીલચાલો.) કસરતો



(ચીત્ર નં. ક.)

એક ખુરસી યા લાકડાનાં ટુલ ઉપર બેસીને, શરીરનો ઉપલો ભાગ માથા સાથે નીચે નમાવી પેટને જમણા પગની જાંગ સાથે ખુબ દાબીને રાખવું પછી પાછા સીધા થવુ ને ત્યારે કેડે ડાબા પગની જાંગ સાથે પેટને દબાવવું-આમ આઠ-દશ યા વધુવાર કર્યા જવું. આથી ઝાડાનો છુટકારો થશે.

(જુઓ સામેનુ ચીત્ર નં. ક.)



(ચીત્ર નં. ખ.)

બીછાનાં ઉપર યાજમીનઉપર સુઇને પેહલા જમણા પગને ઘુંટી આગળ-થી બંને હાથોએ મજબુત પકડી, પગને પેટની આગળ જેટલો આવે તેટલો લઇ દબાવી રાખવો. તે પછી ડાબા પગને તેમ કરવું આમ અવારનવાર એક પછી બીજા પગને ૯ થી ૧૦ વાર કરવું.

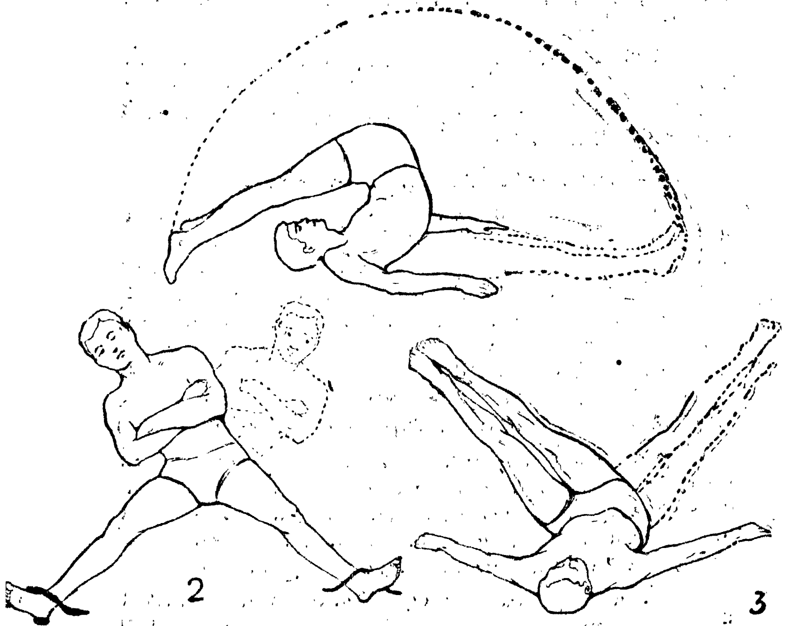
ઉપલી બંન્ને હીલચાલો દીવસમાં જ્યારે બી ફુરસદ મળે ત્યારે કર્યા કરવી ફાયદાકારક થઈ પડશે અને તેમ ચાલુ આડત પાડયાથી ઘણી ખરી કબજયાતની ફરીયાદ મટશે.

આ બે કસરતો ઉપરાંત, જેઓથી બની શકે તેઓએ નીચે દરશાવેલી હીલચાલો પણ કરે તો વધુ સારૂ જેથી કબજયાતને ફાયદો થવા ઉપરાંત શરીરની સામાન્ય શકિત પણ વધશે.

નં. ૫. માં

કસરત બીજી દેખાડી છે તેજ હાલતમાં ચતા સુઇને બન્ને પગોને સીધા રાખી ઉભા કરવા, અને તે પછી પાછા જમીન ઉપર પાછા મુકવા. આમ ૮–૧૦ વાર કરવું.

વધારાની કસરતો 1



કસરત ચોથી–ચીત્ર ના ૧ માં દેખાડયું છે તેમ ચતા સુઇને હાથોને જમીન ઉપર ટેકવીને અને બન્ને પગોને (ચીત્રમાં દેખાડયું છે તેમ) માથાંની બાહેર અથવા જેટલા નજદીક આવી શકે તેટલા લાવવા. પછી પાછાં પગોને સીધાં જમીન ઉપર મુકવા. અને પાછા માથા ઉપર લેઈ જવાં. આમ ૬ થી ૮ યા વધુ વાર કરવું.

કસરત પાંચમી—ચીત્ર ના. ૨ માં દેખાડયું છે તેમ પગોને જેટલા બની શકે તેટલા પહેાળા રાખવા, અને પછી શરીરનાં ઉપલા ભાગને (પેટ સુધી) એક બાજુએથી બીજી બાજુ તરફ વાળવેા. જેથી કમરમાં ભાગમાં દબાણ આવે આમ એક બાજુથી બીજી બાજુ તરફ ૮ થી ૧૦ વાર વાળવું આમ કરતાં. જો પગેા જમીનપરથી ઉચકાઇ જાયે તેા ચીત્રમાં દેખાડયું છે તેમ પગેાને જમીન ઉપર પટા યા કપડાથી બાંધી રાખવા. યા કાંઇક કબાટ યા તેવી ભારી ફરનીચરની હેઠલ દબાયલા રહે તેવી હાલતમાં સુઇને કસરતેા કરવી, યા બની શકે તેા કેાઇ બીજા સામા માણસ પાસે દબાવી રાખવા.

કસરત-છઠ્ઠી—ચીત્ર ના. ૩ માં દેખાડયું છે તેમ પેહલા ચટા સુઇને પછી બન્ને પગેાને એક એકની પાસે રાખી સીધા ઉભા કરવા ને પછી એક બાજુથી બીજી બાજુ તરફ નમાવવા. (જુએા ચીત્ર નાં ૩ માં છે તેમ) આમ આઠથી દશ વાર કરવું.

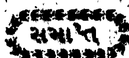
કસરત કરતી વેળાં લાંબા દમ ખેંચવા.

હવે આ કસરતેા કરતી વેળાએ ઘટતી રીતે દમ (સ્વાસ) લેવાનુ ચાલુ રાખવું ઘણું અગત્યનું છે થેાડાકજ લેાકેા દમ કેમ લેવેા તે જાણતા હેાય છે જ્યારે ઘટતી રીતે દમ લેવાય ત્યારે પેટનેા ભાગ, દરેક શ્વાસ અંદર લેતી વેળાએ ઉપસાવેા જોઇએ અને જ્યારે દમ બાહેર કાઢેા ત્યારે પેટ સંકેાચાવું જોઇએ. બીજા શબ્દોમાં કહીયે તેા દમ લેવાનું કાર્ય છાતી (ફેફસાં) ને બદલે છેક પેટની દુંટીની નીચેથી થવું જોઇએ. તે લેતીવેળા પેટ ઉપર ટાઇટ લુગડાં કે પટા કાંઇપણ હેવું ન જોઇએ. 'ડીપ-બ્રીધીંગ. કેમ લેવેા તે જો તમને ખબર ન હેાય તેા તે માટે તમારે શીખવું જોઇએ (એ માટે મારી હવા તથા 'ડીપ બ્રીધીંગ'નું ચેાપાન્યું મંગાવી વાંચેા)

કસરતેા કરતી વેળાએ બનતાં સુધી શરીર ઉપર એાછા લુગડાં રાખવા, અને બની શકે તેા માત્ર ચેારણા ઉપરજ રહીને કસરત કરવી. તેમજ એારડાના બારી બારણા ઉઘાડા રાખવા કે જેથી તાજી હવા આવ જા કરે અથવા જ્યાં ઘણી સરખી હવા આવતી હેાય ત્યાં કરવી સલાહ-કારક છે ડીપ બ્રીધીંગથી કબજયાતની ફરીયાદને બહુ ફાયદેા કરેછે

છેવટે ભલામણ કરીશ કે આપણી જીંદગીની આદતેા આંતરડાની ચપળતા ઉપર અસર કરે છે. તેથી તમારે બધી કાયદાસરની ઘટતી ટેવજ પાડવી.

જ્યારે બી તમને હાજતની ઇચ્છા થાય ત્યારે તુરતજ તેમ કરવાની જોગવાઇ મેળવવી અને કદીપણ હાજતને ખાંચી જવું નહી. કારણકે આ સાદી ફરજ માટે જ્યારે માણસ બેદરકાર થાય છે, ત્યારેજ તે દરદ વધુ ગંભીર પ્રકારનું થવા પામે છે અને કેટલીક વાર ઘણાં માઠા પરિણામ નીપજે છે.



છપાય છે.

(૧૯૩૬) ના મેહ માસમાં બાહેર પડશે.

સુધારા વધારા સાથની

પાંચમી આવૃતી.

સર્વે કોમમાં અતી વહાલી થઇ પડેલી કીંમતી પુસ્તક

સંત

"કબીર વાણી"



સંત કબીર સાહેબના ચુંટી કાઢેલા દોહરાઓ
તેમજ વધારેલા ભજનો
તથા કબીરજીની જીંદગીના ટુંક વૃતાંત તેમનો સુંદર
ફોટો, તથા તેમના ખાસ (ત્રીસ) જંત્રો

અર્થ સાથે.

તદન નવીન ઢબે છપાઈ છે

એટલે, પદો એક જુદાં પેજમાં, અને દરેક પદનાં અર્થ બીજા સામેના પેજમાં, જેથી દરેક વાચનારને સુગમ પડે તેમપદો એકીવેળા અને અર્થ એકીવેળા સરસડાટ વાંચી શકે.

જાડા કાગજ....સુંદર કલોથ કવર

રચનાર

એ૦ પી૦ માદન—સાંટાક્રુઝ.

મુંબઈમાં મળવાનું ઠેકાણું-એન. એમ. ત્રીપાઠી એન્ડ કું.-કાલબાદેવી
(અથવા) માદન હેલ્થ કલ્ચર ડીપો-૨૪૯ હોરનબી રોડ,
ડા. એરચશાક બીલ્ડીંગ, બીજે માળે.

મોહન કૃત

કુદરતી ઉપચારોના નાનાં ઉપયોગી ચોપાન્યા

(૧)	ખોરાકથી શક્તિ કેમ મેળવાય ?	રૂ. આ. પા.
	ખોરાકના સવાલોનું કીમતી ખબરો ...	કી. ૦—૮—૦
(૨)	હવા તથા તેના ગુણ—ચીત્રો સાથે ...	,, ૦—૮—૦
(૩)	ખાંસી-ક્ષયરોગ. તેનાં કુદરતી ઉપાયો ...	,, ૦—૮—૦
(૪)	બાફારા-શીશાપી—યાને પાણીની સારવારથી દર્દોને દુર કરવાની તથા તંદુરસ્તી જાળવવાની વિદ્યા	,, ૦—૧૦—૦
(૫)	કસરત તેના ફાયદા વગેરે	,, ૦—૪—૦
(૬)	જાડા આંગને પાતળુ કરવાની કસરતો ...	,, ૦—૬—૦
(૭)	કુદ્રતના ખોરાક તેનો ચમત્કાર	,, ૦—૧૨—૦

ખાસ કસરતોના નકશા.

(૧)	કમરને મજબુત કરવાની કસરતો	,, ૦—૮—૦
(૨)	ગરદન—બાજુ વગેરેની કસરતો ...	,, ૦—૮—૦
(૩)	દીપ બ્રીધીંગ યાને લાંબા (ઊંડો) શ્વાસ દમ લેવાની ખાસ કસરતો—અસલ આર્ટ પેપર ઉપર છાપેલા નકશાઓ (હવે થોડીકજ નકલો બાકી છે)	,, ૦—૧૨—૦
(૪)	જીવન શક્તિનું અંબારણ—ચીત્રો સાથે ...	,, ૨—૦—૦
(૫)	મોતને મુલતવી કેમ રખાય	,, ૨—૦—૦
(૬)	બળવાન આંખો—ચીત્રો સાથે	,, ૨—૦—૦

———(०)———

પ્રગટકર્તા—એ. પી. મોહન.
હેલ્થ હોમ-સાન્તાક્રુઝ.

મુંબઈની ઓફીસ—૨૪૯ હોરનબી રોડ
ઠા. મેસ્વશાહ બીલ્ડીંગ બીજે માળે.